

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

Евро-Азиатское Отделение церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня

Отдел Молодежного Служения

Клуб «СЛЕДОПЫТ»



ДРУГ

Методические материалы для наставников

Составитель И. Алексеева

2012 год

Благодарность

В 2009 году клуб «Следопыт» в России отмечал свое десятилетие. Первые клубы были открыты в Москве, Рязани, Владимире, Нижнем Новгороде, Магнитогорске, Оренбурге, Челябинске. Нужно отметить подвиг наставников, которые все эти годы работали в клубах без методических материалов, прикладывая все силы, творчество и вдохновение от Бога, чтобы сделать занятия для ребят интересными. Именно их усилиями появилось данное пособие.

Благодарим всех, кто принял прямое или косвенное участие в помощи по составлению этого пособия. Особую благодарность хочется выразить координаторам конференций Западно-Российского Союза за предоставленные наработки к занятиям и разработки специализаций, рекомендованных для изучения на ступени «ДРУГ», а так же молитвенную поддержку; наставников Приокского объединения за творческие идеи и разработки к занятиям. А так же особенно хотелось бы отметить лидеров следопытов, без которых этот проект не был бы завершен: Сироткина Петра, Лихолет Анну, Лукияненко Сергея, Чумака Антона.

Как пользоваться материалом

Данное пособие содержит необходимую справочную информацию, которая дана очень развернуто для того, чтобы наставник имел полное представление о данной теме. Передавать ребятам весь материал не нужно, минимум, который они должны знать, обозначен в требованиях. При проведении занятий необходимо учитывать возраст, особенности восприятия и памяти.

Так же в каждом разделе есть рекомендации и идеи к занятиям, которые помогут вам преподнести материал интересно.

В приложении 1 вы найдете рекомендованный тематический план, который содержит обязательные и дополнительные занятия.

Приложение 2 содержит зачетные задания по ступени «ДРУГ»

В приложении 3 в качестве примеров помещены сценарии клубных мероприятий, игр, вечеринок, которые вы можете проводить со своими следопытами.

Приложение 4 поможет вам грамотно организовать работу с родителями.

В приложении 5 вы найдете требования к обязательным специализациям (новый перевод).

Уверены, что представленный материал поможет всем наставникам и директорам Клуба «Следопыт» в их служении, а также в организации новых клубов.

«Мудрый учитель и преподавание делает радостным занятием» автор неизвестен.

Будьте мудрыми и посвященными, и пусть Бог поможет вам стать благословением для ваших детей.

ДРУГ

ЦЕЛИ:

- * Научить подростков тому, что Бог любит и заботится о всех людях.
- * Помочь им понять, что Христос – самое великое откровение Бога.
- * Укрепить в подростках понимание того, что церковь интересуется ими как личностями.
- * Дать возможность самостоятельно возрастая и развиваться, благодаря межличностным взаимоотношениям, в интересующих их (в выбранных ими) сферах деятельности.
- * Расширить их понимание (видение) нужд общества и помочь им найти пути для восполнения этих нужд.
- * Помогать им в развитии желания оканчивать начатую работу и стимулировать желание продолжить обучение по существующей программе.

ТРЕБОВАНИЯ СТУПЕНИ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Не младше 10 лет.
2. Быть активным членом в клубе «Следопыт».
3. Знать на память и объяснить обещание и закон следопытов.
4. Прочитать книгу «Путь к победе» или другую рекомендованную книгу об обещании и законе следопытов.
5. Иметь свидетельство «Книжный клуб».

Повышенное

1. Знать, спеть или сыграть и объяснить духовное значение гимна клуба «Следопыт».

ДУХОВНОЕ ВОЗРАСТАНИЕ

1. Знать книги Ветхого Завета и пять разделов, в которые они группируются. Уметь находить каждую из этих книг.
2. Получить действующее свидетельство «Памятные жемчужины».
3. Знать на память и объяснить духовный смысл 22-го и 45-го Псалмов.
4. Прочитать на семейных богослужениях исторический пролог книги Елены Уайт «Ранние произведения» и перечислить основные события в истории церкви Адвентистов Седьмого Дня.

Повышенное

1. Разгадать кроссворд по прологу книги «Ранние произведения».
2. Выбрать вместе с наставником историю жизни одного из ветхозаветных героев: Иосифа, Ионы, Есфири или Руфи, и представить ее в клубе, показав в истории проявление любви и заботы Христа.

СЛУЖЕНИЕ БЛИЖНИМ

1. Обсудить с наставником и составить план вашего служения ближним. Посвятить не меньше 2 часов для его осуществления, проявив дружелюбие к кому-нибудь из своего окружения, например:
 - посетите человека, нуждающегося в дружбе;
 - помогите человеку, испытывающему нужду;
 - примите участие в социальной акции, проекте, полезном обществу, школе, церкви.
2. Подтвердите свою хорошую репутацию в семье и школе.

Повышенное

1. Пригласить хотя бы двух гостей на урок субботней школы или на занятие следопытов.

РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

1. Перечислить десять качеств настоящего друга. Обсудить четыре ситуации, в которых ты применил «Золотое правило» Иисуса.
2. Знать государственный гимн своей страны и объяснить его значение.

Повышенное

Продемонстрировать правила поведения за столом в компании с людьми разного возраста.

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Выполнить следующее:
 - обсудить принципы воздержания в жизни Даниила или принять участие в инсценировке 1 главы книги Даниила;
 - выучить наизусть и объяснить Дан.1:8, изготовить карточку с личным обещанием быть верным принципам истинного воздержания.
2. Изучить принципы здорового питания и изготовить схему основных групп продуктов.
3. Получить нашивку «Плавание - Начинаящий уровень».

Повышенное

Прослушать курс бесед о профилактике СПИДа.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

1. Принять участие в планировании и прохождении трехчасового или 8-километрового похода. Во время похода получить одну нашивку из разделов «Природа» или «Отдых».

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИРОДЫ

1. Получить одну из нашивок: «Кошки», «Собаки», «Млекопитающие», «Семена», «Комнатные птицы».
2. Знать различные способы очистки воды и продемонстрировать умение соорудить походное укрытие. Обсудить тему: «Иисус – живая вода и наше убежище».

Повышенное

Знать и уметь определять 10 видов диких цветов и 10 видов насекомых, встречающихся в вашей местности.

ЛАГЕРНЫЕ И ПОХОДНЫЕ НАВЫКИ

1. Знать, как изготовлена веревка, и показать, как правильно ее бухтовать и хранить. Уметь завязывать узлы: простой, прямой, соскальзывающий, рифовый, полуштык, булинь, восьмерка. Знать их применение.
2. Принять участие в лагере с ночёвкой.
3. Сдать тест по основным правилам безопасности.
4. Уметь поставить и сложить палатку, устроить лагерную постель.
5. Знать десять правил туриста и план действий, если ты потерялся.
6. Знать знаки следопытского ориентирования. Выложить знаками 2-километровый маршрут для другой группы, а также, руководствуясь знаками, пройти по 2-километровому маршруту, проложенному другими следопытами.

Повышенные

1. Уметь разжечь костёр одной спичкой, используя природные материалы и поддерживать его.
2. Уметь правильно пользоваться ножом и топором и знать 10 правил безопасности при их использовании.
3. Завязать пять узлов на скорость.
4. Уметь печь, варить и жарить пищу в походных условиях.

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

Получить одну нашивку из раздела «Искусство и ремёсла»

Повышенное

Получить одну нашивку из раздела «Профессиональные навыки» или «Сельскохозяйственные навыки».

Материалы и идеи для проведения занятий

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

Цели:

- знакомство друг с другом;
- знакомство с формой и знаками различия следопытов;
- знакомство с эмблемой клуба (цвета, символика);
- знакомство с требованиями класса;
- воспитание чувства товарищества;
- формирование команды;
- прославление Бога.

Оборудование:

- ✓ Журнал звена
- ✓ Дневник «Друг» для каждого следопыта
- ✓ Таблица «Знаки различия следопытов и их руководителей»
- ✓ У детей – ручка, фломастеры, библия

Ход занятия:

1. Церемония начала занятия:

- Прославление в пении (общая часть для всего клуба). 3-5 минут
- Построение, сдача рапорта. Рапорт сдает наставник звена директору клуба: «Директор клуба следопытов «...», звено ступени ДРУГ в количестве ... человек для проведения занятия построено. Рапорт сдал...»
- Произнесение закона и обещания следопытов.
- Исполнение гимна следопытов.

2. Приветствие капеллана или директора клуба. Поздравление с началом занятий в новом учебном году. Кратко о планах клуба и основных событиях.

Духовные наставления. Не более 10 мин.

Молитва.

Прославление.

3. Игра на знакомство.

4. Заполнение анкет.

5. Занятие по ступени.

В нашем случае «друзья» собираются в отдельной комнате, где с ними проводится занятие.

* Расскажите **об требованиях ступени «Друг»**. Объясните, как следопыты получают ступень и как это отображается на форме. Обратите внимание на повышенные ступени, вдохновите детей выполнять и основные и дополнительные условия.

* Рассмотрите внимательно с ребятами **форму следопыта** (на плакате или форму наставника), Обратите внимание на место и значение каждой нашивки, а так же всех остальных атрибутов формы).

* Раздайте **дневники** ступени «Друг», вместе пролистайте их и прочтите требования на стр. 4-7.

* Пусть ребята **заполнят первую страницу** с общими сведениями.

* **Активная разминка.**

«Горящая спичка» Пока горит спичка, человек должен рассказать о себе как можно больше. Спичку при этом он держит зажженной в своей руке. Одно сообщение – одно очко. (например – Меня зовут ... Я люблю... У меня есть...) Выигрывает тот, кто получил больше всех очков. Вам будет намного легче, если вы попросите считать сообщения нескольких человек.

* **Качества друга.**

- Как вы думаете, для чего мы создали клуб следопытов? Ответ – потому, что мы хотим, чтобы вы стали дружить с Иисусом и друг с другом.

- Одну очень важную особенность дружбы давайте посмотрим на примере свечи.

Зажгите свечу и подержите какое-то время над бумагой, что свеча закапала. Объясните, что для того, чтобы излучать свет свече необходимо жертвовать парафином и фитилем.

- Приходилось ли вам жертвовать чем-либо ради дружбы. Приведите примеры.

Прочитайте Ин.15:13 - Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих. О Ком Иисус сказал эти слова?

- По каким критериям, знакомясь с человеком, вы определяете, что он станет вашим другом? От чего зависит, прекратите вы знакомство с человеком или продолжите его?

- Какими еще качествами должен обладать настоящий друг?

- Теперь давайте посмотрим качества друзей в Библии, на примере Ионафана и Давида. Ребятам даются ссылки на карточках, в каждом тексте они должны найти качества друзей.

1 Царств 18:1 Единство, жертвенная любовь

18:4 Щедрость

19:1-2 Честность

19:4 Хвала

19:7 Поддержка

20:4 Самоотдача, самопожертвование

20:13 Надежность

20:16 Верность

20:34 Сострадание

23:16 Духовная поддержка

23:17 Отказ от соперничества

Выполнить задание дневника «Друг», стр. 24

- Какие вы знаете пословицы о дружбе?

(С кем поведешься, от того и наберешься. Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты. И др.)

- Бывало в вашей жизни, что вы поддавались уговорам друзей и попадали в беду?

«Одна из самых распространенных ошибок в дружбе состоит в том, что мы становимся слишком прочной опорой для друзей. Величайший дар, который мы можем преподнести – убедить друга опираться на нашего Искупителя, нашу Скалу и единственную незыблемую Опору» Джун Хант.

Молитва в группе.

* **Эмблема клуба.**

Нарисовать эмблему. Выполнить задание дневника «Друг», стр. 8.

6. Церемония закрытия.

* Клуб собирается **вместе** (если несколько ступеней в клубе).

* **Подведение итогов занятия.**

* **Объявления, домашнее задание (если есть)**

* **О молитве** на занятиях и личной молитве.

- Спросите, как ребята понимают, что такое молитва (при необходимости объясните).

- Из каких частей состоит молитва. Кто из ребят молится? Как часто?

- Попросите рассказать опыты того, как Бог отвечал кому-то из ребят на молитву (случаи из жизни членов подразделения).

- Закончите напоминанием о первой заповеди Закона Следопытов.

Молитва.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Возраст: не младше 10 лет.

Этот курс занятий разработан для среднестатистического 10-летнего подростка и структурирован в соответствии с их физическими и умственными способностями. Начало работы над этим курсом до достижения 10 лет может привести к некоторым трудностям и, как правило, убивает интерес к будущим занятиям, которые так важны в подростковые годы. 9-летние подростки могут начать занятия только в следующих случаях:

1. Если они уже учатся в 5-м классе
2. Если их день рождения в начале учебного года

2. Быть активным членом в клубе «Следопыт».

Посещаемость следопыта за время прохождения данной ступени должна составлять 75% от всех занятий, встреч, мероприятий, проводимых клубом.

3. Знать на память и объяснить Закон и Обещание Следопытов.

У каждого мальчика и девочки должен быть кодекс (свод законов), который формирует их жизнь. Для адвентистской молодежи такой кодекс – это Закон и Обещание. Его нужно знать и воплощать в жизнь. Так же как любая страна имеет конституцию, Закон и Обещание – это конституция программы «следопыт» по всему миру. Все следопыты должны соблюдать эту конституцию, которая регулирует всю их деятельность. Каждый парень или девчонка должны жить по Закону и Обещанию. Следопыты в форме должны положить правую руку на сердце, когда рассказывают Закон и Обещание.

- Обещание следопыта

С помощью Божьей

Я обещаю быть честным, добрым и верным.

Я буду соблюдать Закон следопытов.

Я буду слугою Бога и другом людей.

- Закон следопыта

Начинать день с чтения Библии и молитвы,

Честно исполнять свои обязанности,

Заботиться о своем теле,

Быть правдивым,

Быть вежливым и послушным,

С благоговением относиться к богослужению,

Жить с песней в сердце,

Исполнять Божьи повеления.

Объяснение Обещания Следопыта (обычным курсивом выделена информация для разъяснения, для лучшего понимания текста, заучивать ребятам ее не обязательно, то, что приводится обычным текстом ребята должны знать наизусть).

С помощью Божьей – выполнить обещание и законы можно только полагаясь на Божью помощь. В оригинале – «милостью Божьей» или «по благодати Божьей» - обозначает, что я буду полагаться на Него, понимая, что Его сила будет проявлена в моих слабостях. Это означает, что только по милости мы спасены от наших грехов силой Иисуса Христа, нашего Избавителя и Спасителя.

Я буду честным – (в старом переводе – **я буду чистым**) я буду иметь чистые мысли, слова и дела, я поднимусь выше злого мира, в котором я живу, и буду содержать мою жизнь чистой посредством слов и дел, которые сделают других счастливыми.

Я буду добрым - я буду внимательным и добрым не только к своим друзьям, но ко всему Божьему творению.

Я буду верным – я буду честен и прям в учебе, работе и игре, выполняя все так хорошо, как только я способен, сделаю все, чтобы на меня всегда можно было положиться.

Я буду соблюдать закон Следопытов - я согласен со всеми законами и буду руководствоваться ими в жизни. Я буду стараться глубже понять и стараться жить по духу Закона следопытов, понимая, что подчинение закону – это неотъемлемая часть любой организации.

Я буду слугой Бога – волю Божью считаю превыше всего и буду ее выполнять. Я даю обещание перед самим собой служить Богу наилучшим образом (быть первым, последним и самым лучшим) во всем, к чему бы я ни был призван и где бы я ни находился.

Я буду другом людей – я буду жить, благословляя других, делать другим то, что хочу, чтобы делали мне.

Объяснение Закона Следопыта

Начинать день с чтения Библии и молитвы – начинать день с личного общения с Богом. Дословно перевод звучит – «наблюдать утренние часы». Лучший способ начинать день – это изучать Утренний страж, который сделан как ежедневные религиозные чтения для каждого адвентистского мальчика и девочки. Самая необходимая пища, которая мне нужна – это слово Бога. Я буду изучать его и размышлять над ним и сделаю это моей ежедневной необходимостью. Я буду молиться, благодаря Бога за Его благословения и прося о своих нуждах и нуждах других. Бог обещал услышать меня. Я расскажу моей семье и другим, что я прочитал в Слове Божьем. Я хочу, чтобы Иисус скоро пришел, и я хочу, чтобы другие лично знали Его, так же как знаю и я. Я буду начинать день с утреннего стража потому, что это план Бога, согласно которому он хочет обогатить мою жизнь и приготовить меня к Своему царству.

Честно исполнять свои обязательства - силою, которую дает мне Бог, я буду помогать окружающим, а так же добросовестно исполнять свой долг и свои обязанности, где бы я ни был. «Мир не столько нуждается в людях выдающегося ума, сколько в людях с благородным характером» Воспитание, стр. 225 (гл. «Воспитание и характер»). «Характер, сформированный по подобию Божьему, есть единственное сокровище, которое мы можем взять с собой в будущий мир. Те, которые в этом мире учатся у Христа, войдут в Небесные обители, обогатённые Его бесценными дарами. На Небе наше совершенствование будет продолжаться. Как важно поэтому воспитать свой характер в этой жизни». Вести для молодежи, стр. 100, 101 (гл. 25 «Совершенствование характера»). Понимая, что это очень нужно миру и лично для меня я не буду бояться ничего, что является моим долгом. Я радостно буду выполнять все мои обязанности дома, в школе и в церкви. Я покажу хорошие результаты в играх и всегда буду стараться делать все наилучшим образом. Я буду исполнять свой долг, не ввязываясь в проблемы, не растрачивая попусту деньги, уважая то, что не мое и искренно выполняя все мои обязанности.

Заботиться о своем теле - я буду стремиться стать сильным и ловким, не иметь вредных привычек. «Одним из самых эффективных средств, с помощью которых воспитывается благородный характер юношей и которые помогают им управлять своим аппетитом и воздерживаться от различных пороков, является их хорошее физическое здоровье» Вести для молодежи, стр. 233. Я признаю, что время на выработку хороших привычек, на умение контролировать себя и поддержание тела здоровым – это моя юность. Я так же признаю, что мое тело – это храм Святого Духа; и мне была поручена забота о нем (теле). Это моя обязанность изучать правила, которые помогут мне жить счастливо и свободно, не впивывая зло и разврата этого мира. Я буду стараться сохранить мое тело крепким, применяя для этого глубокое дыхание, упражнения, правильно питаюсь и одеваюсь, и буду воздерживаться от алкоголя, табака, чая, кофе и лекарственных препаратов.

Быть правдивым – не лгать и не обманывать, быть честным и справедливым в труде, учебе и игре. Дословно – «смотреть прямо в глаза». В Форте Линкольна, Вашингтон, округ Колумбия есть статуя Христа, которую можно увидеть со всех направлений. Независимо от того, где вы находитесь, Господь видит вас. Библия говорит: «На всяком месте очи Господни: они видят злых и добрых» Притч. 15:3. Быть правдивым (читай: смотреть в глаза) обозначает: что бы ни случилось, где бы мы ни были, хорошо нам или плохо мы можем смотреть Иисусу прямо в глаза и не бояться. Адам и Ева бежали от присутствия Бога. Они не могли смотреть Ему в лицо, потому что они согрешили. Поэтому для того чтобы смотреть прямо я должен не лгать и не обманывать. Я буду говорить правду, даже если это неприятно. Я буду презирать нечистые мысли и грязные разговоры (читай: сплетни). Я буду думать о других больше, чем о себе.

Быть вежливым и послушным – быть добрым и заботливым по отношению к окружающим, отражая любовь Иисуса в своем общении с людьми. Я хочу быть вежливым потому, что вежливость – это любовь, которая сияет из сердца, которое отражает любовь Иисуса. Я всегда буду рад встрече (читай: никогда не буду отворачиваться от) странников, стариков, больных, бедных

и более слабым. Я понимаю, что на первом месте должно быть повиновение Богу, далее повиновение родителям, и далее повиновение учителям и другим властям. Я хочу следовать примеру Иисуса, который был послушен даже до смерти на кресте. Он пришел для того чтобы выполнить свое предназначение (читай: миссию) и был послушен своему Небесному Отцу.

С благоговением относиться к богослужению – быть внимательным и осторожным, с почтением относиться к присутствию Бога. В старом варианте звучало как «достойно вести себя во святилище», дословно переводится как «бесшумно ходить в святилище». Когда Моисей поднимался на гору в присутствии Божьего, для того чтобы получить десять заповедей, то он сказал израильтянам освятиться и вымыть свои одежды. Они должны были выказать свое почтение перед Богом вселенной. «Свое безразличие и равнодушие на собраниях, где читается имя Божье, дети и юноши не должны рассматривать как нечто, заслуживающее одобрения и поощрения» Вести для молодежи, стр. 266. Я буду бесшумно ходить в святилище, делая мои ноги, мои руки и мое сердце приготовленными к нужному времени и месту. Бог находится в здании церкви, потому что оно посвящено для служения Ему. В церкви я буду тихий, осторожный и почтительный во всем, что я говорю и делаю. Я буду почтителен в молитве; я закрою глаза и у меня будет соответствующая осанка, когда я буду говорить с Богом. Я буду уважительно относиться к святилищу (читай: храму), к его зданиям и к его мебели; я не буду разговаривать (читай: болтать) с моими ровесниками; я буду помнить, что ангелы в знак покорности покрывают себя, когда подходят к престолу Божьему.

Жить с песней в сердце – быть жизнерадостным и счастливым, а также довольным даже тогда, когда трудно. «Всякая хвалебная мелодия рождает Небесную атмосферу; а там, где Небо приходит в общение с землей, звучит музыка и пение, — «славословие и благодарение» » Вести для молодежи, стр. 291. Мы знаем, что музыка такой же знак почтения, как и молитва. Мы должны учиться славить Бога здесь, на земле, поскольку это будет одной из тем (читай: направлений в вечности). Мы должны иметь радость в сердце, потому что Иисус пришел и умер за нас на кресте. Я буду петь тогда, когда будет делаться правда, но буду петь и тогда, когда будет происходить и неправда. Я знаю что испытания и горе это Божий путь для моей проверки и формирования моего характера. «Пусть ваш дом наполнится мелодиями сладостных и чудных гимнов. Тогда в нём будет меньше укоров, а больше светлой надежды, радости и веселья. Пусть в школах звучат звуки хвалебных песен, это соединит учеников с Богом, с учителями и друг с другом» Вести для молодежи, стр. 292.

Выполнять Божьи повеления – всегда быть готовым рассказать о Боге другим. Самой главной целью каждого молодого адвентиста - делать Божью работу. «Дети могут быть маленькими миссионерами как дома, так и в церкви. Бог желает их научить тому, что им дана жизнь не только для развлечения, но и для служения. Дома их нужно учить миссионерскому труду, который воспитает из них настоящих миссионеров. Родители, помогайте своим детям исполнить намерение Божье о них» Вести для молодежи, стр. 225. Какая почетная возможность – иметь возможность заканчивать божью работу на земле! Ангелы были бы счастливы поучаствовать в этой работе. Но эта работа была доверена человечеству, молодежи, парням и девочкам. Я понимаю, что ежедневные обязанности по дому и в школе готовят меня к более ответственным занятиям. Я поухаживаю за садом соседки-старушки. Я помогу моему младшему брату завязать шнурки. Сегодня я уберу у папы в гараже, чтобы завтра я смог помочь очистить сердца от идолов сотням людей вокруг меня и в дальних странах. Я буду очень рад выполнять Божьи поручения сейчас, потому что я хочу делать его работу всегда. Я хочу посвятить свою жизнь проповеди этой вести и обогатить миллионы тех, кто еще ждет избавления в Иисусе Христе.

Выполнить задание дневника «Друг»

Иди и занимайся:

- Спросите у ребят: для чего нужно давать обещания.
- Вспомните библейские примеры и случаи, когда давались обещания.
- Поясните разницу между обещанием и клятвой в свете Мф.5:33-37.
- Разберите каждый пункт: сначала дайте объяснение, затем спросите, как ребята понимают, затем попросите представить ситуации, в которых может быть проверена верность этому пункту обещания. В конце заполните дневник.

* можно разделить ребят по трое, и каждой группе дать задание показать небольшую сценку или пантомиму по одному из пунктов закона или обещания.

* Можно предложить «нарисовать» закон и обещание, сделать большой плакат с комиксами или просто коллаж

* Можно по пунктам закона проводить духовную часть в первом полугодии:

1) **«Начинать день с чтения библии и молитвы»** - дать задание на неделю читать книгу или отрывки Писания и составить вопросы по этому материалу для других, потом, соответственно, провести вопросник.

2) **«Честно исполнять свои обязательства»** - ввести бальную систему, причем ребята должны сами участвовать в разработке системы баллов, назначить ответственных за ведение таблицы баллов.

3) **«Заботиться о своем теле»** - придумать свою собственную тематическую клубную зарядку (можно дать задание звеньям).

4) **«Быть правдивым»** - провести игру с поиском сокровища, но сокровища на самом деле не будет - пустые слова, неправильный, ложный путь... (провести после игры анализ и тренинг)

5) **«Быть вежливым и послушным»** - тренинг по обратной связи (научить ребят не хвалить друг друга, а вдохновлять и замечать хорошее в других (поступки, намерения)); можно поиграть в роботов (роботы должны послушно выполнять все команды) и проанализировать свои чувства при выполнении разных команд, обмен мнениями).

6) **«Я буду с благоговением относиться к богослужению»**

1. Вступление. Представьте что вы комитет по управлению порядком богослужения. Вы получаете письмо: «я готов пожертвовать 10 000 долларов, если вы предоставите план по достижению более достойного поклонения в храме».

2. После того как следопыты выскажут свои мнения, перейдите к обсуждению нижеследующих вопросов.

- Для чего нужно богослужение?
- Что человек получает на богослужении (новые знания, ответы на беспокоящие вопросы, удовольствие от хорошего пения и т.д.)
- Что отличает богослужение от общества садоводов-любителей, кружка по изучению Библии, места встречи друзей?
- Что самое главное должно происходить во время богослужения? – Личная встреча человека с Богом. Настолько же реальная, как и наша встреча с друзьями.
- Происходит ли такая встреча автоматически, когда человек пересекает порог церкви? Что для этого необходимо? – мне нужно настроиться на общение с Богом.
- Что означает настроиться? К примеру, когда мы идем на день рождения к другу, мы настраиваемся на веселое беззаботное общение. Когда мы идем на экзамен, мы сосредоточиваемся, чтобы не забыть ничего из того, что учили. То, что уместно в одних ситуациях, неприемлемо в других: в музее нельзя громко разговаривать и бегать; на пикнике, наоборот, не стоит быть слишком серьезным и озабоченным. Поэтому существуют правила, помогающие нам настроиться должным образом.

3. Как вы понимаете, заповедь закона следопытов, которая гласит: «Я буду с благоговением относиться к богослужению»?

В ходе высказываний, подведите к мысли, что это означает два пункта:

- Осознавать, для чего я пришел на богослужение? (для личной встречи с Богом)
- Соблюдать правила, принятые в церкви

4. Давайте вместе попробуем сформулировать эти правила. Пусть секретарь их запишет, а мы потом зачитаем их перед другими подразделениями.

1. Где я должен находиться во время богослужения (помните об отличии богослужения от места встречи друзей)?
2. Что уместно, а что неуместно во время богослужения? То, что помогает мне достичь главной цели (какой? – личного общения с Богом).
3. Как я должен быть одет?
 - Уместно ли идти в церковь, чтобы показать свой новый костюм?

- Если суббота – это праздник встречи с Богом, какой должна быть одежда? – чистой, нарядной, скромной.
- Почему неуместно сестрам на субботнее богослужение приходить в брюках, в обтягивающей одежде, с оголенными частями тела? Уже то, что так не принято в церкви – достаточное основание. Главная причина в том, что Библия призывает нас быть скромными и избегать развращенности мира (прочитайте 1Тим 2:9,10). В нашем обществе обтягивающие джинсы на девушке нельзя отнести к «приличному одеянию».

Заключение: давайте помолимся, чтобы Бог помог нам не только произносить эту заповедь закона следопытов, но исполнять ее.

7) *«Жить с песней в сердце»* - музыкальная вечеринка, шумовой оркестр; можно рассказать о влиянии звуков и музыки на мозг и физиологию человека.

8) *«Исполнять Божьи повеления»* - провести социальную или миссионерскую акцию.

9) *Обобщающее занятие* – подготовить и провести презентацию закона с фотографиями (в церкви или в клубе Искателей приключений (для выпускников искателей)). На ватмане или обоях нарисовать комикс по каждому пункту закона, повесить в следопытской комнате.

4. Прочитать книгу «Путь к победе» или другую рекомендованную книгу об Обещании и Законе Следопытов.

Книги могут быть заказаны в местном адвентистском книжном центре, в ЕАД их можно заказать через координаторов или скачать на форуме <http://www.sledopiti.ru>. Они могут быть прочитаны индивидуально или как классный проект. На примерах разъясняют значение Закона и Обещания.

Зачёт советуем Вам проводить в устной форме, по такому же принципу, как опрос по Обещанию и Закону. Приготовьте вопросы по содержанию книги. Например, такие (по книге «Найти верный путь»):

С каким "вирусом" рождается каждый человек? Как этот "вирус" проявляется?

Для чего нам необходима милость Божья?

Какие есть виды духовной грязи? Чем она опасна?

Почему две девочки не выполнили слов выученного ими библейского текста?

Каких качеств не хватило двум следопытам-бейсболистам?

Какие качества проявила подруга девочки на костылях?

Как поступила Ревекка со своим сыном? Что она приобрела и что утратила?

Что сделал человек с мешком с деньгами, выпавшим из грузовика? Почему этот человек так поступил?

Какие границы нарушил парашютист-новичок?

Как понять выражение "человек, за которым нужно присматривать"? В чем опасность такого стиля поведения?

Почему Малыш Джимми был смелым?

Как четыре священника проявили истинную любовь к ближнему?

Какой "лев" представляет опасность для современной молодежи? Почему?

Почему автор решил избрать троих ребят для будущего многодневного путешествия?

Как влияет стиль питания на наше мышление и поведение?

Что означает выражение "идти туда, куда смотришь"?

Вежливость была для Джея лишь маской. Из чего это было видно?

В чем должно проявляться наше уважение, когда мы находимся в храме? Почему?

Почему троем мальчикам стало интереснее изучать Библию?

По ответам на подобные вопросы можно определить, читал следопыт книгу или нет. Если по ответам на вопросы Вы видите, что следопыт ориентируется примерно в 75% содержания книги или более, ему можно ставить подпись о выполнении данного требования.

5. Иметь свидетельство «Книжный клуб».

Методические рекомендации ГК гласят: Подборка книг книжного клуба сделана таким образом, чтобы предоставить подросткам всестороннюю программу чтения: приключения, природа, биографии и вдохновляющие истории. Список предлагается Адвентистским книжным центром каждый год. Когда подросток завершил чтение подборки книг из списка книжного клуба, его имя передается руководителю молодежи конференции, который вручает сертификат книжного клуба. Сертификат книжного клуба, полученный при выполнении одной ступени, не может быть перенесен на другую.

Повышенное

Знать, спеть или сыграть и объяснить духовное значение гимна клуба «Следопыт».

Зовут следопытами нас,
Мы Божьи слуги все,
Верные во всякий час
В доброте и чистоте.
Мы весть всему миру несем,
Свободу и Божью любовь.
Спаситель наш Царь
Иисус придет - за нами вновь.

Значение:

Следопыт – это настоящий друг, верный спутник, настойчивый исследователь, смелый разведчик, мужественный путешественник и надежный проводник, идет по следам Христа.

Мы служим Господу от всего сердца и благодарны Ему за его смерть на кресте. Он спас нас и мы всецело преданны Ему.

И в горе, и в радости я буду верен своему Спасителю. Рим. 8:38-39

Кровь Христа омыла нас от всякого греха, Он простил нас и покорила Своей добротой. Поэтому, я буду добр, внимателен к другим людям, проявляя любовь и чистоту Христа, в мыслях и поступках. Фил. 4:7-8

Познание любви Христа, проявленной в Его жертве на Голгофе, вдохновляет нас нести весть надежды и спасения этому миру.

Свобода – это жизнь без греха, которую дарует нам Господь в Своей милости к нам.

Мы верим, что Господь скоро вернется за нами – это наша великая надежда и упование.

* В оригинале гимн следопытов имеет 1 куплет. Вторым поется обычно тот же, но на национальном языке. На русском языке есть 2 куплета. Это два варианта перевода одного и того же текста. На занятиях можно петь оба. На торжественных мероприятиях поется только первый куплет.

Идеи и занятия:

* Пользуясь симфонией, найти в Библии тексты, которые имеют такое же содержание, как некоторые строки из гимна.

ДУХОВНЫЕ ОТКРЫТИЯ

1. Знать книги Ветхого Завета и пять разделов, в которые они группируются. Уметь находить каждую из этих книг.

Выполнить задание дневника «Друг»

Цель изучения Библии двойная: познакомить поближе подростка с Ветхим заветом и увидеть в его историях Спасителя; показать подростку основы церкви.

Для начала изучения этой темы используйте материалы книги К. Эдель «Как появилась Библия», чтобы ребята получили общие сведения о том, что это за Книга, прониклись уважением и благоговением к ней. Не нужно давать много информации, необходимо выбрать самые интересные и яркие факты.

Важно научить ребят читать ее с молитвой.

К. Эдель «Как появилась Библия» (выдержки).

Весной 1947 года в местечке Хирбет-Кумран, на берегу Мертвого моря, произошло событие, взволновавшее весь христианский и иудейский мир. Мухаммед Эд Дзиб, юноша-бедуин, вместе со своим односельчанином Омаром, пасший овец на склонах гор. Обнаружив, что одна из овец заблудилась, Мухаммед отправился на ее поиски. Вскоре он увидел беглянку и бросился было за ней вдогонку, но гут его внимание привлекло отверстие в скале, весьма напоминавшее вход в пещеру. Скорее из мальчишеского озорства, чем из любопытства, Мухаммед швырнул в отверстие камень и секунду спустя услышал звук, похожий на звон разбитого кувшина. Юноша оцепенел, в его памяти мгновенно всплыли многочисленные сказки и легенды, Синдбад-Мореход, Али-баба, сорок разбойников... «Клад, конечно, это клад!» Сердце Мухаммеда замерло и ожидании чуда, он хотел было лезть в пещеру, но долг пастуха оказался сильнее: сначала надо поймать овцу, потом позвать друга Омара, а потом уже карабкаться вверх, к сокровищу.

И вот Мухаммед и Омар протиснулись в узкую расселину. Когда немного осела поднятая ими пыль, юноши увидели запечатанные глиняные кувшины. Выкатив один из них ближе к свету, они попытались снять крышку, залитую смолой. Пересохшая за многие века смола легко рассыпалась под руками, а крышка мягко шлепнулась в толстенный слой пыли. Вопреки ожиданиям, юноши обнаружили внутри кувшина не золото и не серебро, а какой-то странный цилиндрический предмет, обтянутый почерневшей от времени и потрескавшейся кожей. Едва Мухаммед прикоснулся к цилиндру, как кожа превратилась в прах, а из-под нее показалась плотно заклеенная ткань. Без труда разорвав ее, юноши увидели свиток пожелтевшей кожи, покрытый письменными знаками. Этот свиток не был единственным, но тогда Мухаммеду и Омару и в голову не пришло, что они нашли больше, чем сокровище — у них в руках оказалась древнейшая рукопись Библии, ценность которой не сравнима ни с каким золотом. Через некоторое время найденные юношами-арабами рукописи попали к некоему шейху, жившему в Вифлееме, а он продал несколько свитков торговцу антиквариатом в Иерусалиме. И в истории открытия Библии началась новая глава приключений.

Естественно, что ученые приложили немалые усилия, пытаясь хотя бы немного приоткрыть тайну рукописей, изъятых из Кумранской пещеры. Но в ноябре 1947 года в результате образования государства Израиль вспыхнул конфликт между арабами и евреями, переросший в первую арабо-израильскую войну, и бесценная находка вновь оказалась в опасности.

Мир узнал о кумранских рукописях только в феврале 1948 года, когда несколько свитков были доставлены в Институт восточных исследований в Иерусалиме для определения их подлинности, и по возможности авторства.

Доктор Джон Тревер, специалист этого института, работал с самым большим, хорошо сохранившимся свитком, который был семь метров в длину и 27 сантиметров в ширину. Увидев древнееврейские письмена, доктор сразу же понял, что этот свиток намного древнее всех ветхозаветных библейских рукописей, известных в конце сороковых годов. В ходе изучения Джон Тревер определил, что в его руках полная Книга пророка Исайи.

Свиток оказался столь же древним, как и тот, по которому читал Иисус в синагоге Назарета (см. Лк. 4:17). Желая проверить и подтвердить свои выводы, доктор Тревер сфотографировал свиток и отослал снимки ученому-археологу Уильяму Олбрайту, преподававшему в Балтиморском университете. 15 марта 1948 года Дж. Тревер получил желанный ответ: «От души поздравляю с величайшим из открытий нового времени... Считаю, что свиток написан в 100 году до Рождества Христова».

Мировая печать немедленно разнесла весть о самой значительной археологической находке, сделанной когда-либо в Палестине. Местное население, стремясь опередить археологов, начало бессистемный, лишенный всякого научного подхода поиск новых пещер. За бешеные деньги палестинцы побережья предлагали обрывки бесценных свитков.

До 1956 года обнаружили в общей сложности одиннадцать пещер, из которых изъяли сотни рукописей сохранившихся целиком библейских книг и отдельных фрагментов. Они составили весь Ветхий Завет, исключая Книгу Есфирь. Правда, не все тексты были полными, а наиболее древней библейской рукописью оказался свиток Книги Самуила (Книги Царств), датированный III веком до Р. Х. Однако есть предположения, что отрывки библейских книг были еще более древними. Сегодня в Иерусалиме для свитка Книги Исайи и истории его открытия создан специальный музей.

Исследователей кумранских находок прежде всего волновал вопрос: аналогичен ли текст библейских книг, написанный во II веке до Р. Х., тексту современной нам Библии?

Критики, например, во все времена сомневались, что Священное Писание из поколения в поколение, в течение тысячелетий передается неизменным. Они утверждали, будто за многие века в результате частых переписываний что-то из первоначального текста безвозвратно исчезло, а что-то прибавили писцы.

До 1947 года было найдено несколько достаточно древних рукописей Ветхого Завета, но все они датировались не ранее VIII века по Р. Х. Однако богодухновенные авторы составили Ветхий Завет еще до Христа. Пророк Исайя, на-

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

пример, написал свою книгу в VII веке до Р. Х. После обнаружения свитка Книги Исаяи в Кумране, а он, вне всякого сомнения, был переписан во II веке до Р. Х., время создания книги великого пророка сразу отодвинулось на тысячу лет!

Всесторонний анализ кумранского свитка Книги Исаяи принес сенсационный результат: между текстами нет никаких существенных расхождений! Книга Исаяи, входящая в состав современной Библии, абсолютно идентична свитку, сделанному две тысячи лет тому назад. Критикам не оставалось ничего другого, как замолчать.

Первоначальной формой книги был свиток: от пятнадцати до двадцати папирусных листов приклеивали один к другому и сворачивали в рулон. Длина библейских свитков была от шести до десяти метров. По тому же принципу склеивались и листы пергамента. Но пергаментные свитки из-за их большего веса делались заметно короче. Текст писали узкими колонками поперек свитка. При чтении одной рукой сворачивали прочитанную часть свитка, а другой разворачивали его.

Библейские книги писали на отдельных свитках еще во времена Иисуса и апостолов. Но уже к началу нового летоисчисления появился новый способ соединения листов папируса и пергамента — кодекс, когда листы складывали друг на друга и сшивали с одного края. Нововведение подсказала необходимость упорядочивать акты при судопроизводстве — в кодексе легче было найти нужный акт. Однако обычной формой «книги» по-прежнему оставался свиток.

По мере распространения христианства среди большей части общества обострилась потребность в Священном Писании. Их тщательно переписывали и распространяли среди единоверцев. Также переходили от общины к общине, из рук в руки и послания апостолов. Снова и снова их переписывали на папирусе или пергаменте, все чаще используя форму кодекса. Оказалось очень удобным сводить в одну книгу достаточно большое количество свитков. Через какое-то время уже по одному только внешнему виду можно было отличить Библию от языческих писаний. Священное Писание в действительности стало первой настоящей книгой!

Узнав кое-что о писчих материалах и античном искусстве письма, мы задаемся вопросом: кто же заботился о переписывании библейских книг, их сохранении и передаче потомкам? В качестве ответа используем следующий краткий обзор.

Около 1444 года до Р. Х.

Моисей написал первые пять книг Библии, получивших общее название «Книга закона Моисея» или «Тора». Эта книга хранилась в Святом святых израильского святилища (см. Втор. 31:24—26), а две каменные скрижали с Десятью Заповедями находились в ковчеге завета, самом священном предмете храма.

Пятую книгу Моисея, прибавив к ней отличную от других 34-ю главу, вероятно, завершил Иисус Навин, его преемник. Затем Иисус Навин описал свою собственную историю (Книга Иисуса Навина).

Около 1050 года до Р. Х.

Следующим автором Библии большинство ученых называют пророка Самуила, запечатлевшего в своей книге законы Израильского царства (см. 1 Цар. 10:25). Ко времени Самуила Книга Судей И-раилевых была уже завершена, и, возможно, им самим.

Самуил руководил школой пророков (см. 1 Цар. 10:10; 19:20) и, предположительно, он же ее основал. Школа сыграла важную роль в деле передачи Священного Писания потомкам. У Самуила, как и у более поздних пророков, например, Или и Елисея, также были пророческие ученики (см. 4 Цар. 2:3). Пророческие школы существовали столетиями. Помимо того что они становились источниками духовной жизни, в них обрабатывались, переписывались и хранились библейские книги.

Около 1000 года до Р. Х.

В 1-й Книге Паралипоменон (см. 1 Пар. 29:29) говорится, что пророки Нафан и Гад составляли повествования о жизни царя Давида наряду с Самуилом. Увы, сочинения этих и ряда других пророков, тоже упомянутых в книгах Паралипоменон, не сохранились до наших дней. Есть, однако, все основания предполагать, что руководимые Духом Божьим мужи, трудившиеся в священнических и пророческих школах, черпали сведения из этих трудов, когда составляли книги Царств и Паралипоменон. Мы находим в них не только сообщения о действительных событиях времен царств Израиля и Иудеи, но также и духовную оценку той далекой эпохи.

Около 700 года до Р. Х.

Пророк Исаяя, автор самой объемной и самой известной пророческой книги, предостерегая своих современников от заблуждений и отпадения, указывал на записанное Слово Божье: «*Обращайтесь к закону [Торе] и откровению. Если они не говорят, как это слово, то нет в них света*» (Ис. 8:20). Не приходится сомневаться, что ко времени Исаяи, кроме Торы (Пятикнижия Моисея), существовал уже целый ряд богодухновенных книг, ставших основой истинного богопознания.

Время Вавилонского пленения 586—536 годы до Р. Х.

Во время пребывания в Вавилонском плену пророк Даниил, несомненно, располагал книгами Моисея и другими Писаниями. В одном месте он упоминает Книгу Иеремии (см. Дан. 9:2). Это пример, доказывающий, что пророки знали Писания своих предшественников и современников, а также видели в них Слово Божье.

Около 500 года до Р. Х.

После окончания Вавилонского пленения пророчествовали и писали пророки Аггей и Захария. А вскоре после них появился человек, впервые в истории получивший почетное звание — «книжник». Им был Ездра. Он провел необходимые реформы, приобрел известность своим особым отношением к библейским книгам. «Сей Ездра вышел из Вавилона. Он был книжник, сведущий в законе Моисеевом, который дал Господь, Бог Израилев. И дал ему царь все по желанию его, так как рука Господа Бога его *была над ним*» (Езд. 7:6).

Неустанно заботясь о собирании и сохранении свитков Священных Писаний, первый «книжник» одновременно поучал народ: «Потому что Ездра расположил свое сердце к тому, чтобы изучать закон Господень, и исполнять *его*, и учить в Израиле закону и правде» (Езд. 7:10). Ко времени Ездры (около 450 года до Р. Х.) были написаны почти все книги Ветхого Завета, за исключением Книги пророка Малахии (примерно 400 год до Р. Х.). Со священником Ездрой на свет родилось новое духовное сословие — сословие книжников. Они заботились о сохранении библейских книг, следили за точностью их толкования. Из свидетельств II века до Р. Х. мы знаем, что сословие книжников обрело всеобщее признание и пользовалось высоким уважением.

Однако ко времени Иисуса книжники преисполнились такого самоуверенного духа, что большинство из них не только не узнали Мессию, но, проповедуя Его пришествие, они стали врагами Иисуса.

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

Ко времени Иисуса Библия (Ветхий Завет) разделялась на три части: закон Моисея, пророки и писания, причем последнюю часть начинали Псалмы, представлявшие собой самую объемную книгу. Это же деление на три части упоминал Иисус: «И сказал им: вот то, о чем Я вам говорил, еще быв с вами, что надлежит исполниться всему, написанному о Мне в законе Моисеевом и в пророках и псалмах» (Лк. 24:44).

Когда в конце Иудейской войны в 70 году по Р. Х. пал Иерусалим, и его падение ознаменовало конец Иудейского царства, тогда хранители древнееврейской Библии решили, что наступило время великих перемен. В дни осады города римскими войсками произошло следующее.

В сумерках по вечерним улицам города, обреченного на гибель, двигалась погребальная процессия. Ученики несли к могиле своего дорогого учителя, старца Иоханана бен Саккаи. Встречные с благоговением уступали дорогу траурному шествию. Даже римляне, заключившие Иерусалим в плотное кольцо, позволили процессии беспрепятственно следовать через городские ворота.

Выйдя из города, колонна остановилась. Ученики опустили гроб, открыли крышку, и из гроба поднялся уважаемый раввин Иоханан бен Саккаи. Прибегнуть к этой хитрости старца вынудил приказ фанатичных zelотов, согласно которому ни один живой человек не смел покинуть Иерусалим. Нарушение приказа грозило смертной казнью.

Престарелый раввин повелел отвести его к римскому командующему. Встретившись с ним, он попросил: «Позволь мне в Ябне основать школу!» Командующий ответил согласием.

С той поры Ябне, или Ямния, маленький город на прибрежной равнине западнее Иерусалима, стал центром сохранения и исследования библейских текстов. Здесь трудилось новое поколение книжников. Это были отцы появившихся позже масоретов, людей, которые посвятили свою жизнь точной передаче Священного Писания грядущим поколениям.

Слово «масореты» происходит от «масора», что значит «традиция», «предание». Однако употребляется это слово исключительно по отношению к Библии.

В школах масоретов с большой тщательностью переписывали библейские книги. Текст считался святым, и в нем не допускалось ни малейшего изменения. Чтобы при списывании даже случайно не вкралась какая-либо ошибка, в каждом книжном свитке подсчитывались слова и буквы. Так, количество букв в пяти книгах Моисея равно 305 607; в прочих книгах — 846 600, а сумма букв всего Ветхого Завета составляет 1 152 207. Масореты знали также, какой стих является серединой каждой библейской книги, короче говоря, они были великими знатоками Священного Писания.

Их усердие сегодня может показаться нам чрезмерным, но именно благодаря ему мы располагаем надежным и достоверным текстом Библии. Поскольку древнееврейский язык постепенно выходил из ежедневного обихода, масореты в LX—X веках по Р. Х. выполнили огромную работу, добавив в первоначальный древнееврейский текст гласные буквы, т. е. согласовали древний текст Ветхого Завета. Сделать это было крайне необходимо, поскольку в еврейском письме графически изображаются только согласные. Сегодня мы знаем, как произносились слова в библейские времена, и этим мы обязаны масоретам.

Христианские общины относились к книгам Ветхого Завета как Слово Божье. За короткий промежуток времени после создания Церкви Христовой появились четыре повествования о жизни Иисуса (Евангелия), рассказ о духовной жизни апостолов (Деяния святых Апостолов), послания апостолов и Откровение. Все перечисленные книги Нового Завета созданы в I веке по Р. Х. Они так же старательно переписывались и передавались последующим поколениям, как и ветхозаветные Писания. В последующие века о тексте Нового Завета заботились теологические школы, действовавшие, например, в Александрии, Кесарии и Антиохии. С VIII века хранение библейских текстов взяли на себя монашеские ордена. В монастырях изготавливали рукописные, часто иллюстрированные Библии. Но позволить себе иметь такую рукописную Библию могли, естественно, только богатые люди. Наконец, когда Католическая церковь постановила проводить богослужения на латинском языке, Слово Божье и вовсе стало редкостью для простых людей.

Первоначально книги Библии были написаны сплошным текстом. Разделение на главы лишь в начале XIII века ввел Стефан Лангтон, впоследствии архиепископ Кентерберийский. В XVI веке было введено также подразделение на стихи, чтобы легче было находить в книге нужные места.

Что такое апокрифы. Греческое слово «апокриф» означает «сокрытый, тайный». В богословской науке «апокрифы» — это «тайные книги», иначе говоря, сочинения, предполагаемое авторство которых не подтверждено, а потому маловероятно. Что же представляют собой книги со столь странным названием?

Взяв в руки какое-нибудь древнее издание Библии, мы найдем апокрифы Ветхого Завета. Их содержит каждый католический перевод, ибо со времени Тридентского собора 1546 года апокрифы обязательно входят в католическую Библию.

Книги «Товит», «Иудифь», добавленные главы «Сусанна» из Книги Есфирь и «Вил и дракон» из Книги Даниила содержат легендарные рассказы, а «Премудрости Соломона» (не «от Соломона!»), «Иисуса сына Сирахова» и «Книга Варуха» относятся к так называемой литературе премудрости. Две книги Маккавейские сообщают о восстании иудеев против Сирии во II веке до Р. Х. и, бесспорно, ценны как исторический источник.

Апокрифы не входили в еврейскую Библию, и их не использовали в иудейском богослужении. Однако апокрифы есть в древнегреческом переводе Библии (Септуагинте), и поэтому Лютер вместе с каноническими книгами Библии перевел на немецкий язык и названные выше апокрифы. При этом Лютер заметил: «Апокрифы не считаются равными Священному Писанию, но они полезны и хороши для чтения».

В апокрифах есть много доброго и полезного. Но выражая глубокое благочестие в одном случае, они в другом передают выдуманые людьми и противоречащие библейскому учению рассказы. Люди довольно рано поняли, что апокрифы не инспирированы Духом Божиим. Они возникли между 300 и 100 годами до Р. Х., когда Дух Божий уже не призывал пророков. В Вавилонском Талмуде, произведении иудейских книжников, отмечается: «После последних пророков Агтея, Захарии и Малахии Святой Дух удалился от Израиля».

Теперь понятно, почему слово «апокриф» стало употребляться еще и в значении «сомнительный, неподлинный», поскольку оно касалось сочинений, содержание которых противоречило истинному учению об Иисусе Христе и отнюдь не являлось Словом Божиим.

Канон. Кто из нас не участвовал в пении канона? Но, возможно, не все знают, что слово «канон» означает «правило», «отвес», «направляющая нить». Многоголосую часть музыкального произведения следует исполнять в строгом соответствии с правилами, отсюда и ее название — «канон». Этот термин широко распространен как в истории искусств, так и в

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

теологии; он означает правильный перечень библейских книг. Оглавление нашей Библии и является, выражаясь образно, столь необходимой «направляющей нитью». Зачем, однако, нужен канон, указывающий, какие именно книги принадлежат Библии?

Дело в том, что существуют апокрифы не только на ветхозаветные темы, но и на новозаветные. После смерти апостолов поддельные книги о Христе и его учении стали появляться, как грибы после дождя, и передаваться от общины к общине. Известно послание Варнавы, Евангелие от Петра, Апокалипсис Павла, Евангелие от Филиппа, Евангелие от Фомы.

Понятно, что общины приходили в замешательство, получая все новые и новые писания, да еще зачастую названные именами апостолов. Неизвестные авторы приписывали апостолам поддельные сочинения, стремясь с помощью известных имен придать плодам своего творчества Божественный авторитет. Поэтому их книги называют также «псевдоэпиграфами», то есть произведениями, распространенными под ложными именами.

Довольно скоро среди христиан возник спор, какие же книги следует почитать подлинными, а какие поддельными. Богатый судовладелец Маркион из Синопа, порта в Малой Азии, задался целью разрешить эту задачу. В 144 году по Р. Х. он опубликовал перечень обязательных для чтения христианами новозаветных писаний — первый канон. Но Маркион признал подлинными лишь Евангелие от Луки и десять посланий Павла, добавив к нему апокрифическое Послание к Лаодикийцам и собственное (!) сочинение, содержащее весьма сомнительные учения. После этого прецедента заботу о сохранении канонического Нового Завета приняли на себя отцы Церкви. В конце II века было достигнуто согласие по данному вопросу. На церковных соборах в Гиппоне (393 год по Р. Х.) и в Карфагене (397 год по Р. Х. и 419 год по Р. Х.) окончательно канонизировалось число — двадцать семь и последовательность книг Нового Завета.

Может ли увеличиться Библия? Снова и снова поднимается вопрос, не призывает ли Бог и в наши дни пророков, способных своими сочинениями дополнить Библию? Но канон библейских книг не подлежит ревизии, Бог так передал Свое Слово, что оно содержит ответы на все вопросы и остается актуальным во веки веков. Например, Господь открыл пророкам пути развития человеческого общества в весьма отдаленном будущем. В свое время они не понимали пророчества (см. 1 Петр. 1:10—12), прозрение пришло позже, когда Божье предсказание уже исполнилось. Книга же Даниила и Откровение Иоанна Богослова и вовсе составлены так, что вся их значимость открывается, и то частично, лишь теперь (см. Дан. 12:4; Откр. 1:19; 22:6, 7).

Библия, какой мы знаем ее сегодня, абсолютно актуальна и всеобъемлюща. Она содержит все необходимое, что люди должны знать о Боге и своем собственном предназначении.

Тем не менее, многочисленные энтузиасты периодически «открывают» якобы древние библейские книги (в действительности же апокрифические или псевдоэпиграфические) и доказывают их принадлежность к канону. На самом же деле все объясняется просто: недобросовестные люди распространяют ими же сочиненные ошибочные учения, но им вовсе не следует уделять внимания.

К настоящему времени опубликовано множество обширных комментариев, толкующих Библию. Если они соответствуют своему назначению, то, безусловно, необходимы. Но они ни в коей мере не являются Словом Божиим. Между библейским Словом Божиим и произведениями литературы проходит четкая граница, ибо то, что не вдохновлено Духом Божиим, может ввести в заблуждение. Церкви призваны возвещать Слово Божье, но и они не имеют ни малейшего права «дополнять» Библию новыми документами.

Не соответствует истине и утверждение Католической церкви, будто она, в лице своих соборов, вправе определять, что является Словом Божиим, а что нет. Действительно, ранняя Церковь установила канон, но она тем не менее поступала не произвольно, ибо Слово Божье говорит само о себе! Определяющим остается только содержание книг. Тот, кто основательно изучил Библию, способен отличить ее истинные тексты от литературы, не внушенной Духом Божиим. Правильность установления канона библейских книг христианская община может испытать в любое время.

Сегодня, с благодарностью беря в руки Библию, мы можем быть уверены, что именно она является Словом Божиим, и это обстоятельство обязывает нас ничего в ней не изменять. Мы предупреждены, что не смеем что-либо прибавлять к Слову Божию, или что-то отнимать от него. «Предостерегающие знаки» расставлены в начале, в середине и в конце Библии: «Не прибавляйте к тому, что я заповедую вам, и не убавляйте от того; соблюдайте заповеди Господа, Бога вашего, которые я вам заповедую» (Втор. 4:2). «Всякое слово Бога чисто; Он — щит уповающим на Него. Не прибавляй к словам Его, чтобы Он не обличил тебя, и ты не оказался лжецом» (Притч. 30:5, 6). «И я также свидетельствую всякому слышащему слова пророчества книги сей: если кто приложит что к ним, на того наложит Бог язвы, о которых написано в книге сей; и если кто отнимет что от слов книги пророчества сего, у того отнимет Бог участие в книге жизни, и в святом граде, и в том, что написано в книге сей» (Откр. 22:18, 19).

Библию называют Книгой книг, ибо она — Слово Божье, и никакое другое литературное произведение не может в этом отношении сравниться с ней. Но и во многом другом Библия превосходит все прочие книги. Как мы уже знаем, она и по форме — первая «настоящая» книга; она же стала первой переведенной, первой печатной и, наконец, является единственной книгой, имеющей всемирное значение.

Отдельные тексты Библии были переведены на другие языки уже в очень давние времена. Насколько нам известно, Библия стала первой полностью переведенной книгой. Имеется в виду Септуагинта, перевод Ветхого Завета с древнееврейского на греческий.

Септуагинта являлась также Библией апостолов. Они цитировали ее, проповедуя Христово учение жителям стран Средиземного моря и Малой Азии, поскольку греческий был тогда международным языком. И сегодня мы благодарны безымянным книжникам за возможность читать Септуагинту, ибо перевод, созданный в то время, когда древнееврейский был еще живым языком, имеет неоценимое значение для исследования библейских текстов.

Впечатляет количество языков и диалектов, на которые переведена Библия или ее части:

- 1600г. — 40 языков;
- 1700 — 52 языка;
- 1800 — 71 язык;
- 1900 — 567 языков;
- 1950 - 1034 языка;
- 1965 — 1250 языков;

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

• 1985 - 1829 языков.

По подсчетам специалистов мир говорит на 3000 языках и диалектах. Из них более чем 1500 употребляются относительно мелкими этническими группами. Вне всякого сомнения, Библия и в наше время остается бестселлером. Ни одна книга не пользуется столь широким спросом, как Священное Писание, и ни одна книга не переведена на такое количество языков. Библия воистину Книга книг!

В 2009 году уникальное кругосветное путешествие совершила уникальная Библия. Это Книга большого формата, в которой все части написаны на разных языках. На русском языке в этой Библии книга Иезекииля. Копия этого экземпляра есть в каждой конференции церкви АСД.

Библия остается основанием веры всей христианской церкви, всех христиан. Она – руководство, созданное Богом для человечества. В Библии мы читаем о судьбах народов, о плане Бога относительно человечества, о цели истории.

Библия должна стать «моей» Библией, чтобы я с ней познакомился, чтобы Божий Дух в тишине мог говорить мне.

Цели и задания:

* Обернуть книги обложками с названиями книг ВЗ.

* Карточки с названиями книг ВЗ или карточки с разделами.

* Заучивать с помощью предметов (НАПРИМЕР: Бытие – камешек или лампочка (должно быть обоснование), Исход – ботинок (детский), Левит – мыльница, Числа – предмет с цифрой, Второзаконие – кирпичик; далее исторические книги можно обозначить одинаковыми палочками (сечением 2 см и длиной 10-12 см) с названиями-наклейками; Поэтические: Иов – горстка пепла, Псалтирь – дудочка, Притчи – чаша или пиала, Екклесиаст – часы, Песни Песней – сердечко; 5 больших пророков – большие батарейки с названиями-наклейками; 12 малых пророков - пальчиковые батарейки с названиями-наклейками).

Проведение:

- 1) Собрать всем вместе
- 2) 2 комплекта раздаются 2-м командам и собираются на скорость.
- 3) соревнования по блокам книг ВЗ.

* Рассказать стих «Книги Ветхого Завета» (дневник Друг, стр. 10)

* Игра «Острый меч» - тренировка находить книги ВЗ в Библии.

Этот вид деятельности даст Друзьям возможность попрактиковаться в быстром нахождении книг ВЗ. Еф. 6:13-17 описывает христианское «всеоружие» в котором меч – Слово Божие (стих 17)

Действия:

1. Выберите участников:

- а. Два Друга, чтобы держать веревку
- б. все желающие попрактиковаться

2. Все выстраиваются в шеренгу, веревка перед ними на высоте 50 см от пола. Библию держим в левой руке (прижата к телу на уровне пояса).

3. Ведущий дает команду: «ВНИМАНИЕ», «МЕЧИ ДОСТАТЬ». Участники берут мечи (Библии) правой рукой (точно таким же движением как достаем мечи из ножен) и держат их перед собой, на уровне пояса, закрытыми, но готовыми к поиску необходимого места.

4. Ведущий дает задание, например «книга псалмов» (начните с больших и хорошо известных книг) или спрашивайте книги одного из разделов, т.е. исторические, поэтические. Упражнение будет становиться более тяжелым, как только вы начнете спрашивать книги малых пророков или попросите найти определенную главу и стих.

5. Никто из Друзей не двигается, пока не прозвучит команда «В АТАКУ!». Веревка бросается к ногам участников, в это время друзья как можно быстрее ищут загаданное место и как только находят, сразу же делают шаг вперед и переступают веревку, держа открытым найденное место Писания.

6. Для того чтобы следопыты нашли нужную ссылку и сделали шаг вперед, от того момента, как была дана команда «В атаку!», дается 10 секунд (подберите время, руководствуясь возможностями вашей группы).

7. Тот, кто следит за временем (секундант), кричит «ВРЕМЯ», когда время заканчивается. Веревка немедленно поднимается, возможно, ловя кого-то из Друзей, которые только начали перешагивать веревку. Пойманные возвращаются назад за веревку.

8. Все, кто успел перешагнуть – победители.

9. Судьи проверяют правильность найденных мест 10. Каждому победителю награда в 2 очка. Так кто же первым наберет 20 очков?

11. Руководитель командует «ВСЕ НА ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ» («один шаг назад, шагом марш»). Веревка снова опускается, все возвращаются, после чего веревку снова поднимают.

12. Руководитель командует «МЕЧИ В НОЖНЫ». Друзья сразу же берут Библию в левую руку, правую руку так же возвращаем на место.

13. Будьте готовы все повторить. Командуем «МЕЧИ ДОСТАТЬ»...

Персонажи:

1. Ведущий – дает команды, готовит задания

2. два человека, которые держат и опускают веревку

3. Два судьи. Одина следит за переходом через веревку, особенно за попавшими в «ловушку» после команды «ВРЕМЯ». Второй судья проверяет правильность выполнения задания.

4. Секундант, следит за временем и дает команду «ВРЕМЯ».

5. Тот, кто следит за счетом игры

Ведущий может загадать даже не существующий текст, например Еф. 6:25, в таком случае следопыты должны сказать, что такого текста нет. Причем, когда рассказываете правила об этом можно умолчать. Очень хорошо контролировать таким образом выученные памятные жемчужины, т.е. среди текстов, которые говорит ведущий должны быть и такие, которые мы знаем на память. Если текст знаешь на память, не обязательно открывать Библию в загаданном месте – достаточно рассказать.

Нельзя играть с Библиями, у которых сбоку есть наклейки с названиями книг или сделаны вырезы.

* «Раскрытая книга»

Правила: все садятся в шеренгу, ведущий стоит! к игрокам лицом, на расстоянии около метра. У ведущего в руках раскрытая Библия. Т.е. Библия находится выше голов играющих. Кстати, можно игрокам и не сидеть, а стоять, но Библия должна находиться выше, а ведущий должен видеть разворот. Так вот, ведущий раскрывает Библию в любом месте – начало, конец, середина, где угодно, и просит угадать, какую книгу он открыл. Все угадывают (помните – в начале Библии Бытие, в середине – Псалмы, в конце – Откровение ☺). Ведущий может подсказывать - книга находится дальше или ближе, т.е. открыта книга псалмов, а называют Исаии, ведущий говорит «раньше». Когда книгу отгадали, ведущий открывает Библию в новом месте. Можно открывать наугад, можно потренировать ребят в определенном диапазоне. Эта игра хороша, когда знаешь уже все книги Библии.

* Разложить по порядку, или задать вопрос – какая книга после или перед определенной книгой.

* Игра на знание книг ВЗ. Каждый участник на карточке пишет признак одной из ветхозаветных книг, причем такой, какой не подходит к другим книгам. Таких карточек каждый заполняет три на три разные книги. Потом все карточки перемешиваются, и каждый вытягивает три карточки. Если вытянул свою, то меняется с другим. На обратной стороне написать, о какой книге идет речь. Проверить правильность всех ответов.

* Сейчас мы читаем, с чем сравнивается в Библии Слово Божье. Кто быстрее найдет и зачитает предлагаемые тексты и ответит, что общего у Слова Божьего с:

Ис 55:10-11 – (со снегом)

Пс 118:105 – (со светильником)

Лк 8:11 – (семенем)

Евр 4:12 – (мечем)

Пс 118:14 – (богатством)

* «Что в имени?»

Каждая Часть ВЗ сообщает нам нечто об Иисусе и плане спасения. Подросткам будет интересно находить характеристики Иисуса в книгах Библии. Дайте им возможность найти - желательно в библейских словарях АСД - значение следующих имен и то, как эти имена отражают заботу Бога о своем народе. Позвольте им использовать картинки и иллюстрации для того чтобы показать, что они нашли. Здесь приведены значения имён для учителя (прим. переводчика: в фигурных скобках {} будет дан перевод с англ., в остальных случаях – значения выписаны из энциклопедических словарей):

Иисус – Иегова Спасает, Господь – спасение {Яхве - спасение}
Ездра – (Бог есть) помощь {Бог помог}
Исаия – Господь помощь, спасение {Бог укрепит}
Аггей – {Рожденный в особый день}
Малахия – Мой посланник
Захария – Господь вспомнил, подумал (о ком-то) {Яхве вспомнил}
Неемия – Господь утешил
Даниил – Бог мне судья
Амос – Яхве понес {Носитель бремени}
Софония – {Яхве защитил}
Осия – (Господь) – помощь, спасение {Яхве спасает}

2. Получить действующее свидетельство «Памятные жемчужины».

Иди и займись:

1. Каждый ребенок может сделать красочную (украшенную) папку или альбом с текстами, записанными и проиллюстрированными картинками из журналов и т.д. Выполняется в течение недели, как и любой другой домашний проект.
2. В дополнение к заучиванию каждый ребенок может принести картинку, иллюстрирующую текст, для изготовления постера (плаката) всей группой. Постер можно использовать для украшения места для встреч.
3. Вдохновите подростков учить памятный текст так, чтобы это было как часть ежедневного богослужения.
4. *Метод повторения.* После того как несколько человек скажут текущий памятный стих, пригласите всех произнести его хором, затем всех девушек, затем всех парней, затем, возможно, наставников. Завершите повторением всех вместе, и обратите внимание, чтобы все принимали участие. Если возможно, повторяйте, пока все не запомнят (когда произносится стих, всегда повторяйте ссылку)
5. *Метод пропущенных слов.* Перед занятием запишите текст на доске, и сотрите каждое второе слово – практически все запомнят, и первыми обычно те, кто не всегда легко запоминает. Просите разных людей вставить пропущенные слова, настаивая, чтобы отвечали именно они. В небольших группах можно иногда приглашать к доске, с тем, чтобы написать пропущенные слова.
6. *Метод соревнования.* Когда парней и девочек приблизительно поровну, то разделите доску на 2 части и на одной напишите ЮНОШИ, на другой – ДЕВУШКИ. По очереди спрашиваете команды и за каждый правильно процитированный текст начисляйте очко. Подведите итоги и посмотрите, кто же выиграл.
7. *Метод слов.* Повторите текст 2 или 3 раза, или раз или 2 все вместе, а затем быстро спрашивайте текст по порядку (т.е. первое слово стиха, потом второе и т.д.) по одному слову. Отвечать может только тот, на кого вы указали, но пропускайте(тех, кто не может ответить) довольно быстро, так, чтобы было живо и интересно.
8. *Метод вопросов.* Задайте как можно больше вопросов к текстам, которые изучаются. В некоторых случаях достаточно 2-3и вопроса к тексту, но вперемешку с вопросами к другому тексту. Требуйте, чтобы ответ был дан, по возможности, точным цитированием слов Писания.
9. *Метод пчелиного стиха.* Разделите группу пополам. Затем первая команда спрашивает текст или задает вопрос 2-й команде. Если команда отвечает, то теперь они задают вопрос, если же нет, то вопрос снова задает 1-я команда (проведите после вопросов что-то типа жужжания пчелы).
10. *Метод «подарок».* На отдельных картонках напишите ссылки на текст. До встречи раздайте каждому по карточке с адресом, попросив, чтобы они не открывали карточку до тех пор, пока не попросят. Во время повторения стихов называйте одного за другим, просите подняться, открыть ссылку и рассказать текст, на который написана ссылка. Ссылка должна быть прочитана вслух, с тем, чтобы все могли проверить, правильно ли рассказан текст.
11. В другой раз выпишите тексты и по аналогии с п.10 попросите назвать места из Библии.
12. *Письменный тест.* До встречи разборчиво запишите на доске 2-3 вопроса, раздайте бумагу и карандаши. Покажите вопросы на доске и попросите всех ответить на них. Скажите, что это не экзамен, и каждый сможет исправить свои ответы.
13. *Метод «мысли».* Запишите мысль из каждого стиха на доске, попросите отгадать, о каком тексте идет речь.

14. *Метод повторения Библии.* Посвятите встречу полному повторению Библии. Это можно осуществить в форме диалога или представлено как обучение одного или нескольких человек, остальные или же специально выбранные следопыты будут зрителями (зрители задают вопросы). Это должно вдохновить задавать вопросы, на которые, по возможности, нужно отвечать выученными текстами из Библии.

Рекомендация – используйте книги «52 способа заучивания Библейского стиха», «200 игр для библейских занятий с детьми»

Очень эффективно проходит запоминание *с наглядной иллюстрацией.*

Например: «Все тайное становится явным». Написать на листе текст лимонным соком или молоком, прогреть над свечкой, текст проявится, можно будет прочесть.

Раз в квартал проводится обзор и экзамен на знание библейских текстов по текущей тематике.

Обзор: вместе с группой вспоминаются стихи в виде игры и опроса.

Экзамен:

- Устный опрос
- Карточки
- Дети сдают друг другу

3. Знать на память и объяснить духовный смысл 22-го и 45-го Псалмов.

Цель: Узнать Иисуса как Друга и Защитника, открыть это для себя лично из Писаний

Самый известный и самый и самый любимый псалом – это псалом 22, так же известный как «псалом о Пастыре». Этот псалом одновременно восхищает детей и утешает стариков. Еще его называют жемчужиной псалмов, соловьиным псалмом, песней про Пастыря и т.д.. Августин заметил, что этот псалом был гимном мучеников. Несомненно, что об этом псалме было написано более всего книг, статей, стихов и гимнов, нежели чем о других псалмах. В нем есть весть для людей любого возраста. Но этот псалом больше, чем псалом о Пастыре. Он рисует не только картину Пастыря, который ведет Свое стадо для отдыха и выпаса «на пажитях злачных» и у «вод тихих», защищающего от опасностей пустыни, но так же и картину милующего Хозяина (Господина), дающего Своему гостю изобилие пищи и проявляющего о нем заботу. Псалом заканчивается провозглашением абсолютного доверия Иегове, который с любовью ведет Свое дитя через всю жизнь и встретит его как Своего гостя в конце дней его.

Псалом делится на 3 части. Первые две (стих 1-3 и др.) представляют идею любящего руководства и защиты; третья (стихи 5 и 6) – идею гостеприимства, проявляемого хозяином. Пс. 22 далек от национализма. Он универсален в своем применении. Опыты Давида. Он универсален в своем применении. Жизнь Давида – царя Израиля, господина богатого Восточного двора, а ранее пастуха из суровых Иудейских холмов – сделала возможной написание сладчайшего произведения из священной поэзии.

Псалом 45: особо выделенный Лютером псалом, т.к. великий реформатор обычно напевал его в трудные времена, перефразировав в гимн «наш Бог – крепкая башня». Этот псалом – славный гимн тому, что посреди смущения народов, Божий народ безопасен. Чтобы выразить эту идею, так же важную и в последние дни, псалмист избрал необычную для еврейской поэзии форму стиха. Три строфы практически равные по длине с припевом и Селахом (прим.: «*Нам известно значение слова "селах", оно происходит от слова "салал", что означает "возносить" или "воздымать". И все же, в том "как" изначально использовалось это слово, присутствует тайна. Это слово не было частью песни, а скорее знаком, сигналом для исполняющих псалмы или музыкантов, аккомпанирующих им. Это было повеление остановиться и задуматься над тем, о чем поется*»), помещенными в соответствующих местах, представляют картины поразительного контраста: бушующие воды и трясущиеся горы и тихая река; народы в смятении и земля, тающая от гласа Господа; опустошающие войны и Бог, мирно правящий народами. После знаменательной победы во дни Иосафата израильтяне пели этот гимн (Пророки и цари с.201 и 203). Псалмы 45, 46 и 47 близки по содержанию и, возможно, имеют одинаковые исторические корни. Давид считается автором псалма 45, это же подразумевает и «Пророки и Цари» с. 203.

Говорят, что Оливер Кромвель призывал народ петь этот псалом, говоря: «Это особенный псалом для христианина. Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах. Если папа римский и ... дьявол против нас, то во имя Господа мы уничтожим их. Господь сил с нами, заступник наш Бог Иакова.»

Псалом 45 пели в Париже революционеры в 1847 г; в Индии – притесненные британцы во время Сепайского восстания. Он может стать гимном Божьего народа последних дней.

Игры и занятия:

* «Прогулка доверия» - путешествие с завязанными глазами. Один «слепой», другой его ведет. Проводится анализ.

* Молитвенные опыты. Рассказать случаи из жизни, когда помочь мог только Бог. Можно использовать историю из книги «Я нашел путь» - «Молитва, которая спасла мне жизнь».

* На белом листе записывается текст псалма, потом из середины этого листа вырезается овечка. Получается, что часть текста исчезает. Это делается до занятия. НА занятии сказать, что Бог – наш Пастырь, поговорить о том, кто это такой, чем занимается. Прочсть 22 Псалом. Поговорить о Божьей любви к нам, о Его прекрасных обетованиях. Спросить при каких условиях они исполняются. Выслушать ответы и сказать, что Господь обещает нам все, что записано в Псалме, но не волен нас принудить, мы должны быть готовы Его слушаться, быть его овечкой в стаде. Показываем лист с текстом, потом, после ответов возвращаем овечку на место и еще раз читаем псалом. Можно спеть песенку «Я маленькая овечка».

*До занятия для каждого вырезать сердце из белой бумаги и написать на нем воском «Иисус». Раздать ребятам и предложить раскрасить маркером каждому его сердечко, и тогда они увидят, что Бог с Ними. Проявится написанное слово.

*Можно сделать инсценировку.

* Перепишите псалом своими собственными словами на большом листе бумаги, оставив место для рисунков и картинок.

*Предложите Друзьям спеть этот псалом на одном из церковных служений

*Выпишите текст псалма в современном переводе и проиллюстрируйте каждый стих.

*Автором 22 и 45 псалма был человек, который любил бывать на природе. Было бы очень неплохо для подростков, чтобы включить изучение и заучивание этих псалмов в программу ЛАГЕРЯ.

Выполнить задание в дневнике «Друг»

4. Прочитать на семейных богослужениях исторический пролог книги Елены Уайт «Ранние произведения» и перечислить основные события в истории церкви Адвентистов Седьмого Дня.

Цель: Помочь Друзьям понять исторический фон событий из истории становления Церкви адвентистов седьмого дня.

Хорошее занятие с родителями. Объединяет родителей и детей.

Пролог начинается на с. 7 и заканчивается на с. 32 «Ранних произведений». Он разделен на 19 коротких разделов, которые хорошо подходят для изучения во время семейного богослужения. Их можно использовать и для богослужений в клубе, собраниях молодежи, дискуссий за круглым столом и т.п.

Надеемся, что по окончании чтения (изучения) каждый учащийся сможет успешно ответить на анкету, состоящую из 11-ти основных вопросов, касающихся Исторического пролога.

В некоторых странах доступны аудио- и видеопрограммы на данную тему, если они доступны в ваших краях, то они могут быть использованы как замена или как дополнение к уроку. Программы могут называться «Полночный крик» или как-то вроде этого.

2 варианта тестов для Друзей, когда они закончат работу по чтению Исторического пролога книги «Ранние произведения».

АНКЕТА-ТЕСТ

1. Церковь АСД зародилась из всемирного движения известного как (Великое адвентистское пробуждение). В Северной Америке это движение возглавил фермер из Нью-Йорка по имени (Уильям Миллер).
2. Тщательное изучение пророческой книги (Даниила) привело У. Миллера к выводу, что (Христос вернется на землю) приблизительно в (1844) году.
3. Из-за (Разочарования 22 октября) многие верующие и служители отошли.
4. Элен Гармон получила (свое первое видение) лишь (2 месяца) спустя после разочарования, она увидела (яркий свет). Она стояла на начале длинного (пути) и (Христос) вел народ к (Небесному Граду).
5. Еще одна конфессия, рожденная из этого движения - это (Адвентистская христианская церковь). Она отличается от ранней церкви доктринами – о (Даре пророчества и субботе).
6. Группа под руководством (Гирама Эдсона) была первой, исправившей ошибку об очищении (Святыни) благодаря видению, которое он получил (переходя кукурузное поле).
7. Суббота впервые была представлена уверовавшим в адвентизм (Расселом Оуксом), который был (баптистом седьмого дня) и посещал церковь с некоторыми уверовавшими в маленьком городе (Вашингтоне, Нью-Хэмпшир).
8. Позже, (Джозеф Бейтс), выдающийся служитель так же принял истину о субботе и написал брошюру, которая убедила (Джеймса) и (Елену Уайт) в этой истине.
9. Первое официальное издание верующих адвентистов называлось (Истина для настоящего времени). Было лишь (11) выпусков, начиная с июля (1849) по ноябрь (1850).
10. Когда Уайты переехали в (Батл Крик) в 1855 г., было уже опубликовано несколько небольших книг, регулярный церковный журнал, который мы сегодня называем (Адвентистский вестник) и журнал для молодежи под названием (Наставник молодежи).
11. В (1860) г. было принято название – Адвентисты седьмого дня, а в 1863 была организована (Генеральная конференция).

Пропущенные слова в следующих 15 утверждениях будут служить ключом для разгадки кроссворда для повышенного требования 1.

1. Великое _____ возглавил Уильям _____ в Соединенных штатах, где оно было получено в более полной мере.
2. Бог послал Своего ангела, чтобы начать _____ Уильяма Миллера.
3. _____ имела _____ о пророческом периоде, в котором _____ недель были определены для еврейского народа.
4. Точкой отсчета этого пророчества был указ царя _____ в 457 г до н.э.
5. _____ означает «Помазанного», который должен был принести _____ или «благовую весть», которую Его последователи затем должны были разнести по всему миру.
6. Время пророчества закончилось в _____ 1844, и когда это время прошло и ничего не произошло, верующие перенесли Великое _____.
7. В начале _____, явленного молодой Елене, был яркий свет, определенный ангелом как _____ крик.
8. _____ и друг переходили кукурузное поле, идя к друзьям адвентиста; будто рука дотронулась до его плеча.
9. Леди Рассел _____ впервые принесла истину о _____ группе верующих в Нью-Хэмпшире.
10. «Пророческий дар проявлен для исправления ошибок и _____ истинны.
11. Большинство ключевых доктрин церкви АСД были тщательно изучены и согласованы во время _____ субботних конференций в 1848 г.
12. Публикации начались с маленькой газеты под названием «Истинна для _____» и это было показано в видении как «поток _____, распространяющийся по всему миру»
13. Проповедь евангелия претерпела развитие, основываясь на 2х цитатах: «_____ милости была _____» и «я оказалась перед открытой дверью и ни один человек не затворит ее».

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

14. Организация церкви основывалась на утверждении ангела из видения, который сказал «все на небе в совершенном _____».

15. Многие считают видение Великой борьбы, которое мисс Е.Уайт получила во время _____ в Лобетте, Охио, наиболее важным откровением в ее служении_____.

Книги, рекомендуемые для этих встреч:

А. Чилсон «Им предстояло покорить мир»

Е.Г.Уайт «Ранние произведения»

Е.Зайцев «История церкви адвентистов седьмого дня в России»

М.Максвелл «Скажи об этом миру»

Повышенные

1. Разгадать кроссворд по прологу книги «Ранние произведения».

Ответы в двух тестах выше.

Б Х Ъ Р О А Щ Ф & Я И Р Д Т У Ц О Х В К Щ И С К Р Щ Ж У Ц В Ю Й Д
 В Х Л О Н Ъ Х Л Д С Э К О З Ч Й ! Г Э О Й Л И Т Ч О О Р Д Х С А Т
 # Т Р Щ Г С В Ч Ш П О В Л С Ы Я О П Ю Е М Р # Ч П Б М В Ж Я А Ч З
 С Ж Ё И Н Й Ъ К В И Ъ Е Н Т Я Б Ё З С К К И Д Ё С Г Ъ Л О Е С Ы Я
 Ё Т Ъ Ш С Я Ч О К З Ф Щ С А ! И Ж Ф Ё - Ы У Ъ О Т Ъ Т # З И Ж И К
 Р В О Ф ! Т Р О Б В Р Ч Ъ Л К Ч Ъ Э Л Ш С Г А Ч З Я Р Б Е Й Т С Ё
 Я С А Л Ч Ж О О Ц Ж Е А Ф С А Ц Н Т П Ъ С И ! С И А К Д Ф В И Д #
 Г Ц Щ О К П Н С З Р Щ И В О О М А Д Щ Б Х К Г Э У Д В Ш О Р З Э Ч
 Ч З С Д И Т Е Ё Л Ш З Н Й М Ш Б Ж И Ы Ф Ё Е А Р Т А К С Е Р К С Г
 Х Ш Т Й Ш Н О Ц Г Т К В Ц Я У Ч Ы Г Я Ж & К А М О К Л Ц М П О Х В
 С У В Б О Т А Д Я С Ф В Н А Ё З Р Ъ И ! У С Ш Ъ Д Ъ О В Й Ё Ф Ъ С
 П Т Е М К Р Й Р О Т С Ш Ф Ц К Т Л М В Ц Д М # О Я С М # Э С А В Ё
 Ф О Щ Л Б И Н У Ш Ы Ж О Ё И Б Т Щ А М Й Ф О Ц Б Ш А Ъ С Ё У З Щ Ф
 Й Ч Р Я С О Ф Й В Щ Ъ Ш Т К И Н Р О К С Е Г К Р И Щ П Ф Ж Ъ Л Ъ Д
 С В Ё С Ж Г П Ш О К М Н Ё З Ж ! Г Т О П Р О В Л У О Э Р Ц И А О Я
 О Ф Н М Ё И Т З Т С О К Ъ О У Р Ъ В Ч Н Ю С Л З Ъ Е Й З У К П Й В
 О З А Ц Б С У Ц Т Т Д Л В Х П Ч Ф Ц Б С Ш П Ж Л Э М О У Л А Р Ъ И
 Ж И К Ы Х Ф Ъ Н Г П Ъ Р Х Э Е Р С К Л У В О К Н В С Ю Л Н Ш Й Щ С
 Э М Й Д И Я Е Н Ё О З Ж Т О И Д О Ю Ш И Ъ Д Д Ё Н Р Щ Е Л С Я Т Ё
 Н В Ш Р Л Т И И Ы Ш А Н Л М # У М Р Ы Г Щ Ъ П Ы С Н Л Н Р В Ъ Ы Н
 У Ф Е У Ъ Ш О О Ф Ч Б В А Щ Н Ъ А С О Ъ Т З Р Т Ч Е Х Ж З Ю Е С Л
 Ю О Ю Ф А Б М З Р Н У С Ч Р Э Д Н Л Ч Ч Ю Ч В О Н К Л Г Н У Ф И Я
 Ч З Ы В Л Ш Н Я С Г Ъ & У Е Ю Ч Ю Ъ З Н Е М Я Р Т \$ М О Ъ Ъ А О И
 Д Й Ъ Е Ю Р Ъ Т Э # Е Л Т Л Т Г М Ч Х С Я С Н Н Ъ Ч В С & Ъ С Н Л
 Ш В Щ Ч У Г О Й Ч У Н К Ш Р Я В О Е Д Ш Г О Т Ж Ы Т Х С Г В И Б П
 П Х А Н С Л Э Б И Р Б О Ъ В Н Ё И Л Р Е Р Ю П В О Ю Ш Н Е М Э Т Щ
 С \$ А Ч Ж Ф О И И @ М \$ Ж Х С Н О Ч Ы Ъ Ю Ж Ё Ф А К Т Р Ю К Ш В О
 Х Р Э П Ц Ч Я Б Е С Щ Г П Л Е Я Х # Е И В Н ! Т П Щ Ч Ъ А У Л З Ю
 О Б Ф О Г В Ы Л Н М Р В Ы М С В О Ю Д Э Щ О К Ч З Я Ш Ж Я Н Г Н Т
 Д М Н Щ Й С Х И Л Ц С Ё А Ч Р И Ъ А Н Я Т Г В Е О О Ю С К Э Ц Ъ К
 Й Ч Б У В О Ш Я С Ж О Н О Л М Н И Д В С Ч Н А Ч Т Д Н Д А Н И И Л
 С Х Ъ Р Я Ы Д Ю Ъ С З Э Х П Ю К Ш В Ч Ю З Ф Т Ю Ц Т Р Ю Щ И Е Л В
 П В О Ю Ж Ю Й П Ш А М Ъ Б Я Ё В Ц Е Н Г Й Н Э В Н Й А Х @ К Ж Ю Й
 Б Ш Я С О Э Ъ Х Ы О О Ю Х Т Л О Й Н Ч Я Я Р @ Я Ч Л М Э Н У Ц И Р
 О Ф З Т С О А Д Т С Г З Ы ! В Е С Т Н И К Ж Э Г ! Ъ Ф Б Й Х Н В Х
 Р О Ц И И М Ч К Ю И М С Й Ъ И К @ И О С Н Я Ы Ц В Р Й И Е С Щ Т У
 Ю А И Ж @ Л Е Л Э Ю А Н Ш Ч Ц О Ы С Т & Ё \$ П Ю И А Ы Х К О Я Ъ Ъ
 Ч Й У Ю Ъ Т И Н С К П Э Н Д Ю С С Т Э О В Я З Й О З Р \$ Н Ё Р Й Е
 П З Я А Н С Ю Щ Ц Ю Т Я Т С Я В Р С Ч Ж Ц Д К Ъ Х А Д И Г Щ Ы Ц Ф
 Ё Д Э О Н Ч К И Е К К Ч В Л Х Я Й К И С О Ч Р Ш Ю Ч И Н Г Я В Т Ю
 Т О Ы Ж П ! & Я Л В Е С Ы С О В О И Л Ю Л Р Н А О А С К С У Ъ З Н
 Ю Ъ Л Ф Я Х Ы А Ф О Х Т Ё Ч С У С Й \$ Б Х И А Я У Р Ю Н Ё Н О Ы Е
 В А К К Ц Ъ А Ч З Ч С Я Й П И Ъ Т Ъ Ш Ы П Э Ч С Л О Л В Щ Э В @ Л
 Е Ы У А Н С @ М Р Ю Г О Л С А К Ю Д Д Ц Ё У З Ы Ч В П Н Я \$ С О П
 К Н Я Й Щ Ъ О Ю И # Т Ю О Я Н С Ф У И Л Ъ Я М К С А Е Ю Е Ё Р Ж Я
 Д \$ Ы Е Ю & Н Ж \$ Я @ Э Т Я Д Ъ С О Л Н Ц О И О & Н Т Л Ъ Ы Г С В
 С Ц П Х К Г Ё Ъ В О К А Ц Щ Ч И Н В У Р О Н Л Ф С И Н З И Ю Щ Б И
 Ъ Э А М Ъ У С С Н Ж В Л С Е Я Г О И Ъ Ю Г Р Л И Б Е К Я Ц К Я Р Ю
 Ж В Т К Ё Я Э & Й Т В О Ю Н Л \$ Ё Ч Т Ж Н К Е К Ё Я К Щ Н @ О С Э
 Е Л С П Д Ы Р Ъ Ъ Ю П Г Р Ф Щ А В Х С @ Я М Р Щ Э Е И А Ю Л & Е Й

2. Выбрать вместе с наставником историю жизни одного из ветхозаветных героев: Иосифа, Ионы, Есфири или Руфи, и представить ее в клубе, показав в истории проявление любви и заботы Христа.

Желательно, чтобы дети знали кто он, его сильные и слабые стороны, где были приняты неправильные решения, как можно было поступить иначе, и какой бы был исход?

А. Иосиф и/или Руфь

Расскажите кратко историю Иосифа (Бытие 37-50 главы) или Руфи (книга Руфь) и напишите на доске список главных событий, как написано ниже. Затем объясните подросткам, что многие события в жизни героев Ветхого Завета направляют к жизни Иисуса и нашим отношениям с Ним. Потом попросите детей описать, как каждый пункт демонстрирует то, что сделал Иисус, когда жил на земле.

<p>Иосиф</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Любим своим отцом 2. Был послан проведать своих братьев 3. Так как братья ненавидели Иосифа, они продали его в рабство. 4. Страдал в тюрьме. 5. Его отец думал, что от умер. 6. Освобождение из тюрьмы. 7. Становится премьер-министром. 8. Спасает свою семью от голода. 	<p>Иисус</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Горячо любимый Отцом Сын. 2. Был послан помочь своим земным братьям. 3. С ним обращались как с врагом. 4. Страдал на кресте. 5. Действительно умер и был разделен со своим отцом. 6. Воскресение Иисуса. 7. Вознесен в славу по правую руку Бога. 8. Может спасти тех, кто следует за ним.
<p>Руфь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноеминь и ее семья покидают землю обетованную. 2. Поражает смерть и трагедия. 3. Ноеминь и Руфь возвращаются. 4. Руфь подбирает колосья на полях Воza, могущественного и богатого человека. 5. Вооз взял на себя ответственность за Руфь. 6. Он любит ее и женится на ней. 	<p>Наше отношение к Иисусу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иногда мы покидаем охрану, предусмотренную планом Бога. 2. В результате всегда приходят тревоги. 3. Страдания и испытания часто обращают нас обратно к Богу. 4. Иисус дает нам особые привилегии. 5. Иисус - наш Господь, Защитник и Кормилец. 6. Он любит нас и заботится о нас вечно.

Б. Иосиф

Предложите вашему классу список героев и раскройте скрытое в их именах значение с помощью Библейского словаря. Объясните, как образовано каждое имя, чтобы рассказать нам о Боге-Отце или Иисусе и о том, как они заботятся о нас.

Ответы даны в помощь учителю.

Иосиф	Он прибавит	Израиль	Как у принца, у тебя есть власть перед Богом и перед людьми
Иуда	Хвала	Гад	Вооружен и подготовлен
Ассир	Счастливый, благословенный	Манассия	Забывая прошлое
Нафанаил	Борющийся	Симеон	Слушающий, слышащий и принимающий
Левий	Отделенный для Бога	Иссахар	Награда моя
Завулон	Я возвышен	Вениамин	Сын правой руки

В. Иона

Книга Ионы – единственная из двенадцати книг так называемых малых пророков, четко сюжетная по форме. Это отчет о послании Ионы городу Ниневии, извещающем о скором разрушении из-за грехов его жителей. Пророка терзают опасения и смущение по поводу выполнения пове-

ления Бога идти в Ниневию. Сама мысль о путешествии в этот огромный метрополис, трудности и кажущаяся невыполнимость задания заставили его уклониться от выполнения божественного поручения. Иона не сумел подняться до той сильной веры, которая должна была привести его к пониманию, что с этим божественным повелением пришла и божественная сила для его выполнения. Он впал в уныние, страх и отчаяние. Зная любящую доброту и долготерпение Бога, Иона также боялся, что если он донесет божье послание и язычники примут его, то угроза гибели, о которой он скажет, не исполнится. Это было бы сильным унижением для него, чем все и обернулось, чего он не смог бы вынести. Сначала он ослушался, но ряд событий привели его к выполнению миссии. Жители Ниневии покаяться и на время отступили от своих грехов. Иона был в ярости, но Бог объяснил свои милосердные действия.

Среди уроков, преподанных пророчеством Ионы, истина о том, что божья милость приносит спасение всем (Тит. 2:11), что она на самом деле не ограничивалась евреями, но открывалась и для язычников. Бог «и язычникам дал покаяние и жизнь» (Деян.11:18). Подобно Петру (Деян.10), Иона неохотно пришел к пониманию, что Бог хочет признать во всех нациях всех, кто обратится к Нему. Покаянием Иисус осудил фарисействующих и гордых иудеев того времени (Мф.12:39, 40; Лк.11:32) и всех тех, кто в своем религиозном самодовольстве и ложном чувстве безопасности позволяют себе думать, что они избранный Богом народ и им гарантировано спасение. Иисус использовал опыт Ионы в море в качестве иллюстрации своей смерти и воскресения (Мф.12:39-40). Его обращение к книге Ионы доказало достоверность книги.

Г. Есфирь

С точки зрения литературы книга Есфирь относится к эпосу. Она описывает кризис в судьбе божьего народа, которому грозило уничтожение. Инструментом избавления стала иудейка, которая оставила тихую жизнь со своим кузеном и приемным отцом Мардохеем, чтобы стать царицей мировой империи. Рассказчик показывает Есфирь как женщину здравых суждений, удивительного самоконтроля и благородного самопожертвования. Вопрос Мардохея «Не для такого ли времени ты и достигла достоинства царского?» (Есф.4:14) перенес молодую царицу к высотам героического поступка. В спокойном достоинстве ее дух поднялся, чтобы ответить требованию момента в мужественных и волнующих словах: «Если погибнуть, погибну». Когда в критический момент скипетр был простерт к ней, она не сразу указала на злодея, а благодаря своей сдержанности и обдуманной заботе направили царя и Амана к ситуации, которая наилучшим образом соответствовала ее цели. Невозможно придумать более драматическую и поразительную цепь совпадений, чем та, что привела к разоблачению и смерти Амана. В Пурим, праздник жребия, евреи всегда вспоминали небесное избавление от пагубного плана Амана, который по «жребию», видимо, должен был быть успешным (гл.3:7).

Религиозный характер и моральное учение книги Есфирь можно заключить следующим образом:

1. Хотя имя Бога не появляется на протяжении всей книги, Его провидение очевидно. Ни один неверующий не смог бы написать эту книгу; ни один верующий не может прочитать эту книгу, чтобы не увидеть, что его вера укрепилась. Избавление представлено писателем как результат живой веры в Бога.
2. Книга Есфирь раскрывает происхождение важного иудейского праздника, Пурим, который все еще празднуется каждый год.
3. Жизненно важный урок пропитывает все повествование. С окончанием короткого времени популярности Амана преходящая природа земной власти и богатства становится болезненно очевидной. Бог смиряет гордость и возвышает тех, кто доверяет Ему.
4. Провидение Бога проявляется удивительным образом. Божественная сила объединяется с человеческими усилиями. Использованные средства человеческие, однако и само избавление божественно.

Сравнение человеческой природы

Есфирь	Мардохей	Аман
Робкая и застенчивая	Представитель Бога	Дьявольский характер
Любила Бога	Похож на работу Святого Духа	Полон ненависти
Приняла ответственность	Отказался принять зло	Планировал убийство
Полагалась на советы Мардохея	Смиранный – глубокая уверенность	Полон гордости
Честная	Чистосердечный	Вероломный, лживый
Храбрая	Знал о предстоящей опасности	Не терпелось уничтожить
	Бескомпромиссный	Нет в нем истины

Готова погибнуть Победительница	Победитель	Побежден за его грехи
------------------------------------	------------	-----------------------

Идеи и задания:

*Интереснее ребятам будет, если часть истории представить в виде инсценировки. Вовлечь в процесс всех. Если не хватит ролей, то более застенчивым детям дать роли деревьев, предметов и т.д. но играть должны все. После сценки сесть в круг и обсудить что происходило (Что ты чувствовал на месте своего героя? Как ты думаешь, какие чувства испытывал герой на самом деле? Почему? Что тебе трудно было сыграть? Что для тебя означает эта роль? Что в ней важного? Где был Бог в этой истории? Что ты извлек из этой истории? Чему она тебя научила?).

*Сейчас достаточно большой выбор мультфильмов о библейских героях, можно использовать их во время классных занятий и внеклассных встреч.

Выполнить задания дневника «Друг».

СЛУЖЕНИЕ БЛИЖИМ

Цель раздела состоит в том, чтобы обеспечить возможность для ребят и девчонок из класса «друг» испытать радость и счастье от служения другим.

Для выполнения этого требования необходимо два занятия в классе + одно внеклассное занятие. Используйте занятия в классе для того чтобы выбрать и спланировать вашу деятельность и распределить обязанности.

Ребята, которые достигли возраста, необходимого для выполнения требований ступени друг, являются самыми большими энтузиастами среди всех членов церкви в программах помощи и, по этой причине, им можно указать и вовлечь в важное служение, которое навсегда повлияет на их жизни.

1. Обсудить с наставником и составить план вашего служения ближним. Посвятить не меньше 2 часов для его осуществления, проявив дружелюбие к кому-нибудь из своего окружения, например:

- посетите человека, нуждающегося в дружбе;**
- помогите человеку, испытывающему нужду;**
- примите участие в социальной акции, проекте, полезном обществу, школе, церкви.**

Идеи и заметки:

*Один мальчик каждый день ходил по берегу Тихого океана, где после того, как волны прилива уходили он видел тысячи маленьких морских звезд, которые высыхали на горячем песке.

«Эй, мальчик! – позвал его мужчина, загорающий неподалеку на пляже, - что ты там делаешь?» Мальчик, даже не останавливаясь и не прекращая своего занятия, ответил: «Я помогаю морским звездам. Если я не помогу им, они умрут».

Мужчина засмеялся: «Мальчик, посмотри вокруг себя. Многокилометровый пляж и тысячи и тысячи морских звезд. Как ты можешь спасти их? Бросай это дело. В конце концов то, что ты делаешь не имеет никакого смысла».

Мальчик наклонился и поднял следующую звезду. «Это имеет смысл для этой морской звезды» - сказал он, опуская морскую звезду в тихие воды океана. Всем своим видом он показал, что не собирается прекращать свое занятие. Несколько минут спустя, загорающие на пляже к своему удивлению увидели странную картину: взрослый мужчина и маленький мальчик поднимали морских звезд и опускали их в живительные воды Тихого океана.

Эти морские звезды подобны тысячам тысяч людей, которые живут на этой планете. Без Евангелия Иисуса Христа и без доброй вести о том, что Он умер ради их спасения, эти люди умирают без надежды, точно так же, как морские звезды, которые лежали, высыхая на горячем песке. И именно мы: вы и я, можем спасти их, одного за другим.

- посетит нуждающегося

Цель: Дать возможность Друзьям испытать радость от встречи после разлуки.

Проконсультировавшись с руководителем, разработать способы, которыми в течение хотя бы двух часов можно проявить своё дружественное отношение к кому-нибудь из окружения ребенка, находящемуся в нужде.

Ребята, которые достигли возраста, необходимого для выполнения требований ступени друг, являются самыми большими энтузиастами среди всех членов церкви в программах помощи и, по этой причине, им можно указать и вовлечь в важное служение, которое навсегда повлияет на их жизни.

* Поощряйте Друзей посещать детей тех семей, которые недавно переехали на их улицу или двор, приветствуйте их быть хорошими соседями. Им можно показать окрестности, включая парки, детские площадки и т.д. и приглашая участвовать в церковных программах и программах клуба следопыт.

* Друзья могут посетить одинокого пожилого человека или лежачего больного и украсить их день (сделать приятное) букетом цветов, буханкой хлеба или сладким рулетом, или чем либо иным, сделанным Другом если возможно.

* Начните в классе обсуждение и спросите их предложения.

- помочь нуждающемуся

Цель: Дать друзьям возможность увидеть неотложные нужды других, понять то, что возрастает ответственность, но в то же время не отказываться от ответственности (брать на себя).

Сегодняшний мир полон нуждающихся людей - от пожилых, неспособных даже присматривать за своим домом, до пострадавших (жертв) как в мелких, так и в больших масштабах. Всем им может быть оказана помощь следопытами.

* Поговорите с пастором (пресвитером, дьяконом) о том, у кого из членов церкви есть нужды, в которых могли бы помочь следопыты. Приготовьтесь с увлечением рассказать детям об их будущем задании.

* Вы так же можете связаться с другими муниципальными организациями, в чьи обязанности входит социальная защита, для того, чтобы найти нуждающихся.

* Привлеките Друзей придумать другие идеи для помощи другим в нужде и разрешите им выбирать интересующие их занятия, среди которых может быть стрижка лужайки, сбегать по поручению или отнести письмо старшему, выполнение обязанностей по дому для лежачих больных и уборка двора для старших.

- принять участие в социальной акции для общества, школы или церкви.

Цель: Дать возможность Друзьям поучаствовать в служении обществу, чтобы осознать рост ответственности, но, в то же время, получить от этого удовольствие.

Идея этого проекта может быть взята из предложения, сделанного руководителем местного сообщества или наблюдений сделанных участниками. Эти проекты могут быть взяты из предложений, сделанных лидерами в церкви или наблюдениях, сделанных участниками. Кандидаты на Друга могут помогать при выполнении так же, как и полноправные участники.

* В церкви можно провести уборку помещения, территории, посадить и заботиться о клумбах и газонах, вымыть и привести в порядок туалет, привести в порядок и заботится о библиотеке и др.

* Для общества можно провести уборку улиц, парков, на 9 мая поздравить ветеранов открыткой и т.д.

* Для школы можно принять участие в школьных социальных проектах – акция против табака, алкоголя и наркотиков. После проведения акции – пусть дети расскажут свои опыты, которые они пережили.

2. Подтвердите свою хорошую репутацию в семье и школе.

Цель: Научить тем чертам характера, которые жизненно важны для положительного влияния молодого христианина дома и в школе.

Обсудите в вашей группе следующие мысли касательно нашего участия в делах дома и школе:

- Через некоторое время вы должны будете стать мужчиной/женщиной. Каким мужчиной/женщиной вы хотите быть? Оглянитесь вокруг и найдите те черты характера, которые вы бы хотели видеть в себе.

- Сначала вам нужно захотеть быть настолько здоровыми и активными, насколько ваше тело позволит вам быть. Тот, кто не может прыгать и бегать, для того чтобы выполнить поручение мамы, только из-за того что он устал, не будет высоко ценим (обладать авторитетом) дома.

- Следующее, что вам нужно делать – это как можно лучше выполнять свои обязанности.

Вот несколько заданий, для того, чтобы проверить хорошие ли вы граждане:

- послушание: вы сразу выполняете поручения

- уверенность в себе: вы знаете куда идти и как туда добраться

- вдумчивость: вы спрашиваете только один раз

- надежность: вы конечно же сделаете свою работу

- взаимодействие: исходя из ваших способностей, вы будете помогать другим

Какие другие черты характера вы видите в окружающих вас людях? Преданность вашего отца семье; пронизательность служителей; энтузиазм учителей. Почему нужно быть хорошим гражданином? Ты - частичка своей страны, и т.к. ты растешь, ты должен хотеть исполнять свои обязанности в своем окружении. Что ты возьмешь и что ты дашь, будет зависеть от того, насколько тщательно ты будешь работать над собой. Будь вдумчивым, а не безрассудным гражданином.

Будь в курсе сегодняшних событий в своем обществе, в своей стране и по всему миру. Знай (выучи) как управляется твоя страна, твой город, твой поселок и знай, как ты участвуешь в управ-

лении. Узнай сильные и слабые стороны своего правительства. Как гражданин исполняй свой долг по поддержанию могущества и преодолению слабостей своей страны. Во многих странах следопыты считаются образцовыми гражданами. Что ты можешь сделать для того, чтобы укрепить репутацию своей страны?

Будь готов выполнять свои маленькие поручения в таких ежедневных делах как повиновение правилам движения, наблюдай за правилами игры, когда участвуешь в разных играх.

Твои учителя несут огромную ответственность и имеют большое влияние на твою жизнь. Какая на них ответственность? Есть много разных учителей, которые учат многим предметам на всех ступенях твоего образования: детский сад, школа, профессиональное образование, ВУЗы, последипломное образование. Учителя отвечают за твой интерес к предмету. Поэтому твоё стремление учиться и развиваться поощрит учителя преподавать лучше, для того чтобы помочь тебе.

Обсудите следующие вопросы:

1. Перечислите права и обязанности граждан вашей страны.
 2. Опишите что вы, как гражданин, можете сделать, для того чтобы помочь церкви и государству.
 3. Познакомьтесь с шагами для приобретения гражданства в стране и выучите, как это сделать.
 4. Познакомьтесь с тем, как происходят выборы в вашей стране (объясните процесс образования правительства).
 5. Объясните, зачем вашей стране нужен закон.
- (Эти вопросы – часть специализации «Христианское гражданство»)

Иди и занятию:

*Разыграть сценки-ситуации, обсудить.

Повышенное

Пригласить хотя бы двух гостей на урок субботней школы или на занятие следопытов.

А. Ваши встречи должны быть миссионерскими мероприятиями.

Б. Вы можете предложить особый стимул (подарок) для приглашенных посетителей. Они могут быть из церкви или не из церкви.

В. Сделайте так, чтобы участники сами руководили всей субботней школой в субботу. Подготовьте с ними специальную музыку, миссионерскую историю, и самое главное, пусть они будут в форме. Руководитель субботней школы будет рад вашему участию, особенно если вы договоритесь обо всем заранее. С посетителями не будет проблем.

Иди и занятию:

*Прочитайте Ин 1:35-45

- Как Петр и Нафанаил узнали об Иисусе? (от родных и друзей).
- Расскажите, как пришли к Иисусу ваши родители.
- Кто из ваших друзей является верующим в Иисуса?
- Что плохого в том, что человек не знает Иисуса?
- Кому из своих знакомых вы уже рассказывали про клуб следопытов? Как это было? Как реагировали на это?
- Хотели ли бы вы видеть своих друзей вместе с нами? Что для этого нужно?
- Давайте возьмем приглашительные, и каждый расскажет, кому и сколько он мог бы раздать их на этой неделе? Поделитесь, что вы при этом расскажите о нашем клубе.

РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

1. Перечислить десять качеств настоящего друга. Обсудить четыре ситуации, в которых ты применил «Золотое правило» Иисуса.

Во вступительном занятии, помещенном в начале этого пособия, мы предлагали рассмотреть качества друзей, о которых говорит Библия. Можно вернуться к тем же текстам, вспомнить первое занятие и расширить представление ребят о дружбе. Сделать обсуждение более глубоким. Стоит поговорить более подробно о том, что легче – подружиться или сохранить дружбу.

Материал достаточно объемный, поэтому не стоит пытаться все охватить на одном занятии. Лучше всего в течение года периодически возвращаться к теме дружбы, используя материал данного раздела.

Друг подобен драгоценному кристаллу или алмазу. Его нужно хранить, как сокровище. Так же, как хранят в тайниках алмазы, храните своих друзей глубоко в тайниках своего сердца. Как настоящие драгоценные камни, их нужно порой доставать оттуда и чистить. И когда вы увидите, как засиял ваш друг в лучах вашей любви, вас наполнят радость и счастье. Такова природа дружбы. К сожалению, люди находят мало алмазов в своей жизни, и потому в сердцах их зияет множество пустот.

Есть много болезней души. И почти все они так или иначе связаны с одиночеством. Одинокие люди часто думают, будто они ни на что не годятся и никому не нужны. Но если у нас появятся верные друзья, которые будут с нами в радости и в горе, нам не будет так одиноко.

Мы все живем в саду прекрасных людей. Вам случилось надолго остановиться, чтобы услышать, как по-разному благоухают розы, сирень, гвоздика? Будь у нас время на них любоваться, они бы цвели у нас перед глазами. Нам нужно лишь выбрать те, что мы хотим сделать своими друзьями, и пересадить их на плодородную почву любви в саду своего сердца. Если их поливать и за ними ухаживать, они станут нашими друзьями, такими, которых называют друзьями навеки.

Наверное, сейчас для вас является очень важным то, что вы принадлежите к компании друзей, что другие принимают и любят вас. Нередко случается, что друзья в этот период жизни становятся ближе, чем члены семьи.

Истинный друг — это тот, кто целиком понимает и принимает нас, тот, кому мы можем рассказать о любых своих проблемах, кому мы полностью доверяем и можем свободно раскрыть самые сокровенные сердечные тайны, зная, что друг замкнет их в своем сердце. От истинного друга нечего скрывать, потому что у нас с ним одна душа. Всем нам нужен такой друг, но чтобы его отыскать, мы сами должны научиться быть истинным другом.

Друзья всегда понимают друг друга. Научиться понимать другого — основа уважения, потому что так мы начинаем понимать ценность друг друга. Это может потребовать определенных усилий, времени и терпения. Но если мы сделаем это усилие, мы откроем для себя, какой у нас замечательный друг. Поэтому необходимы немалые усилия с обеих сторон, чтобы в дружбе было согласие. Ничто не приходит само собой. Самый быстрый способ стать другом и обрести друга — это отдать лучшее, что у нас есть — все наше сердце.

Высший уровень дружбы может быть достигнут между братьями и сестрами. Называть друг друга "брат" и "сестра" естественно, и мы тоже смотрим на это как на что-то приличное; но ведь братья и сестры нередко готовы отдать свою жизнь друг за друга.

Случается и так, что отношения между братьями и сестрами непросты. Когда детям кажется, что дома их недостаточно любят, они могут вымещать свое разочарование на младших братьях и сестрах. Того, кто часто испытывает такое злое и несправедливое отношение к себе, оно, конечно же, обижает и ранит. К тому же часто бывает, что самый младший член семьи боится быть самим собой и чувствует свою неполноценность перед старшими детьми. Часто соперничество между братьями и сестрами сопровождается попросту драками, словесными и эмоциональными оскорблениями.

Вы сможете почувствовать себя настоящими братьями и сестрами, только если станете истинными друзьями. Точно так же между истинными друзьями должны установиться такие близкие, глубокие и доверительные отношения, что они будут чувствовать свое кровное родство, как настоящие братья и сестры.

Дружба — гораздо больше, чем простые приятельские отношения. Если мы хотим иметь друзей, мы должны твердо представлять себе и тонко чувствовать, что нужно другому человеку. Дружба постоянно развивается, даже после того как уже заключена; она не остается неподвижной,

но изменяется, как времена года. Отношения любви требуют постоянных усилий и жертв. Самая совершенная любовь бесконечна и безгранична по своей сущности.

Иногда дружбу неправильно понимают как снисходительность. Но это не одно и то же. Настоящий друг обязательно скажет тебе, если ты совершил ошибку. Если человек приятельски относится к вам, это еще не делает его вашим другом. Если он позволяет вам делать то, что заведомо может принести вред вам или другим людям, и не пытается остановить вас, то он не настоящий друг. Мы не можем заставить наших друзей измениться, но мы должны стараться помогать друг другу жить по совести.

Каждому человеку необходимы товарищи, друзья — братья и сестры в истинном смысле этого слова. Когда вы оказываетесь в опасности или в беде, тогда вы можете по-настоящему оценить друга. Если вам приходится полагаться целиком и полностью только на себя, то вы можете потерять надежду. Но истинные друзья заботятся о вас, поэтому им небезразличны и ваши проблемы. Когда вы в беде или у вас трудности в семье, очень важно, чтобы рядом оказался друг, на которого вы можете положиться. Для этого и существуют друзья. В счастье и в несчастье вы всегда можете рассчитывать, что друг будет рядом.

Что такое настоящий друг?

С какими из этих утверждений вы согласны? Поясните свою точку зрения.

Друг — это тот,

- кто всегда делает то, о чем вы его просите;
- на кого можно положиться;
- с кем вам нравится быть вместе;
- кому можно доверять секреты;
- кто согласен со всем, что вы говорите и думаете;
- кто делится с вами всем хорошим;
- кто скажет вам о том, что вы ведете себя глупо;
- с кем всегда весело;
- кто разделяет ваши взгляды на хороших и плохих людей;
- кто честно выскажет вам свое мнение;
- кто останется вашим другом, даже если ваши взгляды на определенные вещи не совпадают;
- кто поддерживает вас в споре или конфликтной ситуации;
- кто нравится многим людям.

Трудности с лучшими друзьями

Даже между лучшими друзьями могут возникнуть ссоры. Собственно говоря, очень важной стороной дружбы является осознание того, что вы можете ссориться и в то же время оставаться друзьями. Иногда, если у вас возникают трудности или если вы ссоритесь и миритесь, вы сближаетесь еще больше. Хотя когда вы в ссоре, вам может казаться, что это ужасно. И это заставляет нас помнить, что, поскольку очень тяжело ссориться с лучшим другом, ссоры должны возникать как можно реже.

Ниже приводится список возможных трудностей с лучшими друзьями. Отметьте те проблемы, с которыми сталкивались вы сами. Затем добавьте те проблемы, которых нет в списке, но которые возникали у вас.

1. Ваши родители не одобряют вашего друга и не хотят, чтобы вы проводили с ним время (или его родители не одобряют вас).
2. Ваш лучший друг ведет себя по-разному наедине с вами и в присутствии других людей.
3. Ваш лучший друг иногда, не подумав, допускает грубые замечания, придирается к вам или своими поступками задевает ваши чувства.
4. Ваша дружба меняется. Вы уже не так близки, как раньше.
5. Ваш лучший друг ревнив, считает вас своей собственностью и обижается, если вы дружите с кем-то еще, или же вы обижаетесь, когда у вашего друга появляются новые друзья.
6. Ваш лучший друг слишком переменчив. Сегодня вы закадычные друзья, но вы не уверены, что так будет завтра.
7. У вас двое лучших друзей, которые не ладят между собой. Вы разрываетесь между ними.
8. Ваш друг не хранит ваших секретов.
9. Вы по-настоящему близки с вашим другом, но почти никому больше он не нравится. Все вокруг удивляются, почему вы дружите с таким чудачком.

Нам, конечно, хотелось бы иметь готовый рецепт для избавления от всех этих сложностей. Но в жизни не бывает таких простых решений.

И все же, кое-что мы можем предложить — найдите человека, с которым вы могли бы обсудить ваши проблемы; человека старше вас, у которого, возможно, все это уже было в жизни и который мог бы дать полезный совет. Это может быть мама, папа, старший брат или сестра, учитель или другой человек, к которому вы чувствуете доверие.

Если вы придете к человеку, с которым хотели бы обсудить эти проблемы, и скажете:

"Послушайте, у меня возникли проблемы и мне нужен ваш совет", возможно, он сможет вам чем-то помочь. Хотя, к сожалению, так бывает не всегда. Может получиться и так, как об этом рассказала одна девочка: *"Я попыталась поговорить с мамой о том, как мне трудно с моей подругой, а она отвечает: "Ну, раз она такая, найди себе другую подругу"*.

От подобных советов толку мало. Один из способов избежать такого бесполезного совета — это расспросить того, кому вы доверились. Приведенные ниже вопросы помогут этому человеку серьезно подумать о ваших проблемах, и тогда более вероятно, что ваш разговор будет плодотворным, а совет, который вам дадут, — полезным. Конечно, не обязательно задавать именно эти вопросы и именно в такой форме, но они могут послужить для вас хорошим началом.

Вот эти вопросы.

1. Был ли у вас близкий друг, когда вы были в моем возрасте? Если да, расскажите мне о нем. Кто это был? Как вы подружились? Что вам в нем нравилось?

2. Вы еще общаетесь с этим человеком? Если да, как часто вы видите? Как вы поддерживаете связь друг с другом? Если нет, как и почему вы перестали дружить или потеряли связь?

3. Были у вас когда-нибудь трудности с вашим другом? Если да, то как вы к этому тогда относились? А как вы относитесь к этому теперь, когда стали старше? Что из этого вышло? Если бы такая же трудность возникла сейчас, вы бы повели себя по-другому?

4. Сейчас мне трудно с моим лучшим другом. (Объясните, какие у вас возникли проблемы и что вы из-за этого чувствуете.) А у вас были такие же или похожие проблемы? Если были, расскажите мне об этом. Как вы тогда с ними справились? Что бы вы сделали на моем месте? Что вы мне можете посоветовать?

Враги дружбы.

- эгоизм
- манипуляция
- неумение слушать
- нежелание жертвовать чем-то ради своего друга

Что такое манипуляция? Это умение контролировать людей или обстоятельства непрямыми, нечестными или обманными способами.

Тот, кем манипулируют, позволяем окружающим безраздельно властвовать над собой, тогда как подобная власть должна принадлежать только Богу.

- Какие чувства проявляются у вас, когда вами манипулируют?

Приемы манипулятора:

Синдром «ты должен»

- ты должен уважать меня
- ты должен сделать меня счастливым

Скандалы

- манипулирование с помощью давления
- манипулирование с помощью запугивания

Сарказм как оружие

- колкий юмор
- насмешки

Поиски сочувствия

- бурные и многочисленные жалобы на судьбу
- постоянные и назойливые требования помощи и сочувствия

Молчание

- хмурое лицо, недовольный вид и отстраненность

Резкие движения

- хлопанье дверями
- швыряние телефонной трубки

Показные слезы

- жалобные всхлипывания
- продолжительный плач

Игры и занятия:

*Ролевая игра – манипулятор и его жертва. Придумать и разыграть ситуации.

- Есть ли пути решения проблем? Как избавиться от манипулятора?

Решите для себя, что вы не желаете зависеть от манипулятора. Ожидайте недовольства со стороны манипулятора. Не оправдывайтесь. «Боязнь перед людьми ставит сеть; а надеющийся на Господа будет безопасен» Пр. 29:25.

*Тест «Хороший ли вы друг?»

Каждый из нас хочет иметь хорошего друга, на которого можно положиться. Но кто задумывается об оборотной стороне медали - отвечаем ли мы сами тем требованиям, которые предъявляем к другим? Приблизительное представление о том, каким другом являетесь вы сами, дает этот тест. Ответьте честно на все вопросы и отметьте соответствующие пункты. Затем суммируйте полученные баллы (вы найдете их в таблице) - и увидите, к какой категории принадлежите.

1. Вы знаете много забавных историй об одном из своих приятелей:
 - а) расскажете их другим людям;
 - б) расскажете, не назвав имена;
 - в) оставите при себе.
2. Ваш друг часто берет что-либо взаймы, но никогда не возвращает взятую вещь. Сейчас он хотел бы взять дорогой прибор. Как вы поступите:
 - а) дадите его;
 - б) скажете, что его у вас нет;
 - в) откажете, объяснив причину.
3. Друг случайно разбил ваши часы. Как вы поступите:
 - а) скажете, что и без того собирались купить новые;
 - б) попросите оплатить часы;
 - в) откажетесь от новых часов, но устроите маленький скандал.
4. Ваш друг поддерживает отношения с человеком, которого вы не любите. В таком случае вы:
 - а) прекратите видеться с другом;
 - б) ничего не скажете и будете продолжать дружеские отношения;
 - в) скажете другу, что он должен выбирать между вами и другим.
5. Чувствуете, что у вашего друга скоро будут большие неприятности. Тогда вы:
 - а) порвете отношения с ним, чтобы не пострадать самому;
 - б) откровенно поговорите с ним;
 - в) продолжите дружбу, как и прежде.
6. Считаете, что настоящий друг должен:
 - а) делиться с вами всем;
 - б) говорить только то, что хочет;
 - в) оставлять свои мысли и проблемы при себе.
7. Вам известно, что другу нужны деньги и у вас их достаточно, чтобы ему услужить. Вы говорите:
 - а) "Возьми их, доставишь мне удовольствие";
 - б) "Вспомни, сколько раз ты мне помогал. Моя услуга ничто в сравнении с этим";
 - в) "Перебьешься! Надо экономить!"
8. Как вы поступите, если хотите занять деньги у друга:
 - а) намекнете издалека;
 - б) попросите взаймы;
 - в) ничего ему не скажете.
9. Ваш друг купил одежду, которая, как вам кажется, ему не подходит. Тогда вы:
 - а) скажете, что она ему идет;
 - б) скажете, что она ему не идет, и объясните, почему;
 - в) ничего не скажете.
10. Вы считаете, что ваш друг:
 - а) интеллигентнее вас;
 - б) менее интеллигентен, чем вы;
 - в) на том же интеллектуальном уровне?

Подсчитайте очки.

21—30 очков. Вы действительно хороший друг. Ваши друзья верят вам и восхищаются вами. С полным правом можете надеяться, что при необходимости они придут вам на помощь. Разумеется, если и вы будете поступать так же.

15—20 очков. У вас есть друзья, но, как большинство из нас, вы иногда не проявляете в отношениях с ними должного понимания. Когда не знаете, как реагировать, попытайтесь поставить себя на место другого человека.

10—14 очков. Вы склонны больше обращать внимание на себя, чем на окружающих. Эта ваша черта — барьер перед подлинной дружбой. Чтобы стать хорошим другом, нужно проявлять больше интереса к другим людям и их проблемам.

№	а	б	в
1.	1	2	3
2.	2	1	3
3.	3	2	1
4.	2	3	1
5.	1	3	2
6.	1	3	2
7.	2	3	1
8.	1	2	3
9.	1	2	3
10.	2	1	3

Некоторые комментарии Елены Уайт:

1. *«Почаще говорите слова, которые станут...вдохновением. Если кто-то в беде, говорите ему слова утешения. Это - настоящая дружба»* (прим. переводчика: в некоторых случаях русских аналогов книг нет, например, эта цитата из книги Е. Уайт «Библейский комментарий» с. 928;
2. *«Хотя христианин всегда должен быть вежливым, милосердным и прощающим, но в то же время, он не может иметь единства с грехом».* Свидетельства для церкви т.5, с. 171
3. *«Мужчины и женщины не отвечают дизайну Бога, когда они просто выражают любовь к своей собственной семье, к своим родственникам и друзьям, в то время, как они исключают из своей любви тех, кого могли бы утешить и благословить...»* («Служение благотворительности» с. 159)
4. *«Их лучший Друг - Иисус. Он не пожалел Своей жизни для людей, но обнищал ради них, чтобы они обогатились Его нищетой.»* Свидетельства для церкви т.4, с. 481 (2 Кор. 8:9)
5. *«Собирание сплетен и наушничество - один из излюбленных приемов сатаны, с его помощью он сеет разногласия и вражду, разлучает друзей...»* Свидетельства для церкви т. 4, с. 195
6. *«Он выводит людей из их узкого эгоистического круга; Он уничтожает границы между странами и национальностями, а также искусственно созданные разграничения в обществе. Он не делает различия между близким и дальним, своим и чужим, другом и врагом...».* Нагорная проповедь Христа или Правила счастливой жизни с.42
7. *«Сатана все время стремится погубить людей, не знающих о его умыслах и потому не чувствующих особой потребности в молитвах и совете опытных и благочестивых друзей».* Свидетельства для церкви т. 4, с. 207
8. *«Господь не оставил тебя погибать. Он часто приводил к тебе на помощь друзей, когда ты меньше всего этого ожидала»* Свидетельства для церкви т. 2, с. 270
9. *«Радуюсь тому, что он стал учеником, Матфей старался привести своих бывших товарищей к Иисусу. С этой целью он устроил в своем доме пир и созвал родственников и друзей...»* Желание веков 273-274
10. *«...Вспыльчивый темперамент, раздражительность, зависть или ревность... эти злые черты характера навлекают большие беды на их обладателей. Сколько бы они получили любви от своих друзей, если бы были добродушными.»* Принципы христианского воспитания с. 67

Эти ссылки и многие другие могут послужить отправной точкой для дискуссии в классе субботней школы, дискуссии общества адвентистской молодежи, вечернему времени у костра у следопытов и т.д.

«Золотое правило». Матфея 7:12 «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними, ибо в этом закон и пророки».

Человек может соблюсти отрицательную форму этого правила, оставаясь просто в полном бездействии; если он вообще ничего не будет делать, он не нарушит его. А добродетель, которая сводится к тому, чтобы ничего не делать - это же прямое противоречие тому, что подразумевается под христианской добродетелью. Если это правило выразить в утвердительной форме, если нам

говорят, что мы должны активно делать по отношению к другим то, что хотели бы, чтобы они делали по отношению к нам, в нашу жизнь войдет новый принцип, новое отношение к нашим братьям. Одно дело сказать: "Я не должен обижать людей и приносить им ущерб; я не должен делать им того, чего не хочу себе". Закон может заставить нас поступать так. Это совсем другое дело сказать: "Я должен приложить все усилия, чтобы помочь другим людям и чтобы быть добрым к ним. А к этому нас может побудить только любовь. Отношение типа: "Я не должен причинять вреда людям" - это совсем не то, что отношение: "Я должен сделать все возможное, чтобы помочь людям". Возьмем совсем простую аналогию. Если у человека есть автомашина, закон может заставить человека ездить так, чтобы не причинять кому-либо вреда на дороге, но никто не может заставить его остановиться и подвезти по дороге усталого путника. Совсем несложно воздерживаться от того, чтобы причинить вред и обидеть человека, не так уж трудно уважать их принципы и их чувства, но намного труднее преднамеренно сделать своим жизненным принципом, чтобы быть как можно добрее к людям, поступать по отношению к ним так же, как мы бы хотели, чтобы они обращались с нами. Но именно это новое отношение и делает жизнь прекрасной.

Об одном английском министре обороны Смите рассказывают, что каждую пятницу он собирал в свой портфель необходимые бумаги и брал их с собой на выходные дни для работы в загородной резиденции. Когда секретарь спросил его, почему он не посылает свои бумаги по почте, как это делают другие министры, Смит ответил: "Видите ли, дело в том, что я как-то утром видел, какую тяжесть приходится нести почтальону, когда в добавок ко всей министерской почте, он должен нести еще и мою; вот я и решил облегчить ему работу, насколько это в моих силах". Вот такие действия и показывают настоящее отношение к своим братьям. Такие люди полагают, что к братьям надо относиться не так, как того требует закон, а как того требует любовь.

Человек может соблюдать негативную форму золотого правила. Без особых усилий он может приучить себя к тому, чтобы не делать по отношению к другим того, чего он не хотел бы испытывать сам; но любовь Христова лишь в сердце того человека, который хотя бы начинает выполнять это правило в положительной форме. Он постарается прощать, потому что он хочет, чтобы прощали ему; он постарается помогать, потому что он хочет, чтобы помотали ему; он будет хвалить, потому что он хочет, чтобы и его похвалили; постарается понимать других, потому что он хочет, чтобы понимали его. Он всегда будет стараться сделать что-то, чтобы и ему сделали приятное. Конечно, все это намного усложняет его жизнь; конечно, у него останется намного меньше времени для удовлетворения собственных желаний и для выполнения своих дел. Иногда ему даже придется отказаться от своих дел и оказать помощи другим. Этот принцип будет определять его жизнь на заводе, в автобусе, в конторе, на улице, в поезде, во время игры - везде. Он не может начать делать это до тех пор, пока его "я" не сотрется и не умрет в его сердце. Для того, чтобы соблюдать эту заповедь, он должен стать новым человеком с новым центром тяжести в жизни, и, если бы мир состоял из людей, которые стараются исполнять это правило, то это был бы новый мир.

7 шагов к усовершенствованию дружеских взаимоотношений.

- 1) «Золотое правило»
- 2) Уважать права друзей, не унижать их.
- 3) Быть готовым пожертвовать своими интересами ради друга
- 4) Уметь прощать, не вспоминать обиды
- 5) Строить отношения (не делать плохого ради друга)
- 6) Быть верным в дружбе, невзирая на обстоятельства
- 7) Развивать гибкость во взаимоотношениях.

- Как вы понимаете золотое правило? Как в связи с этим можно объяснить Лев. 24:20?
- Всегда ли выполняется золотое правило? Приведите примеры.
- Почему в качестве примера для подражания Иисус предлагает смотреть на себя? Лев. 19:18, Мф. 19:19.

Идеи к занятию:

- * До начала разбора темы проведите тренинги на доверие.
- Было ли страшно падать в руки к неизвестному человеку?
- Доверял ли ты тому, кто тебя вел? Почему?

2. Знать Государственный гимн своей страны и объяснить его значение.

Дружба многогранна. Гражданство, а также понимание и правильная оценка граждан других стран способствует росту дружбы.

ТЕКСТ Государственного гимна Российской Федерации (слова С.Михалкова)

Россия - священная наша держава,
Россия - любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава -
Твое достоянье на все времена!
Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края
Раскинулись наши леса и поля.
Одна ты на свете! Одна ты такая -
Хранимая Богом родная земля!
Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни
Грядущие нам открывают года.
Нам силу дает наша верность Отчизне.
Так было, так есть и так будет всегда!
Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Первое официальное исполнение Государственного Гимна Российской Федерации состоялось 30 декабря 2000 года на Государственном приеме в Большом Кремлевском дворце. Гимн РФ написан Сергеем Михалковым на музыку Александра Александрова.

Повышенное

Продemonстрировать знание правил поведения за столом в компании с людьми разного возраста.

А знаете ли вы, как ведет себя человек с хорошими манерами? Насколько правильно вы можете ответить на эти вопросы? Проверьте свои ответы (возможно несколько правильных ответов на вопрос). Отмечая свои ответы, отмечайте каждый правильный ответ буквой П. Таким образом вы сможете использовать правильные ответы как путеводитель который показывает, как поступает человек с хорошими манерами.

1. Когда хорошо воспитанный человек начинает есть?

- а. _____ Когда захочется, в зависимости от того, насколько вы голодны.
- б. _____ После того, как все остальные были обслужены и хозяйка начала есть.
- в. _____ Сразу после того, как вам принесли еду.

2. На большой вечеринке за ужином:

- а. _____ После того, как все были обслужены и хозяйка начала есть.
- б. _____ После того, как 4 или 5 человек были обслужены и хозяйка сказала: « Приступайте, пока еда не остыла.»

3. Вы когда-либо кладете локти на стол?

- а. Да, когда вы устали.
- б. Нет, никогда!
- в. Никогда в процессе принятия пищи, но иногда между блюдами или беседа после окончания трапезы.

4. Где вы оставляете салфетки или тканевые салфетки во время трапезы?

- а. На коленях.
- б. Заткнутыми за воротник под подбородком.
- в. Завязанной вокруг шеи.
- г. На столе.

5. Что вы сделаете со своей салфеткой или тканевой салфеткой, выходя из-за стола?

- а. Вы оставляете ее там, где нашли.
- б. Вы скомкаете ее и оставите у себя на стуле.
- в. Вы сложите ее и оставите возле тарелки.

6. Как вы передадите кувшин или графин?

- а. Вы передадите кувшин следующему человеку, повернув ручку к этому человеку.
- б. Поставите его на стол перед следующим человеком.

7. Как вы поступите, если хозяйка принесла хорошую еду, которую вы не любите?

- а. Вы скажете хозяйке, что не будете есть эту еду потому, что вы ее терпеть не можете.
- б. Вы промолчите, но все же возьмете небольшую порцию.
- в. Возьмете немного и спрячете в свою салфетку.

8. Как вы накладываете себе соус из соусника?

- а. Просто выливаете себе в тарелку.
- б. Накладываете себе соус своей ложкой.
- в. Вы накладываете соус специальным соусным ковшиком.

9. Если вам передали масло (крем, мусс) или джем, где вы его положите?

- а. Сначала положите себе на тарелку, а потом отправите в рот.
- б. Сразу положите в рот.

10. Если вам передали «ручную еду», такую как оливки, бисквиты или сэндвичи, то что вы с ними сделаете?

- а. Сначала положите себе на тарелку, потом в рот.
- б. Сразу положите в рот.
- в. Положите на стол рядом со своей тарелкой, чтобы съесть позже.

11. Как вы узнаете, какие приборы и посуду на столе использовать?

- а. Обычно вы начинаете с приборов, которые лежат ближе к тарелке, и двигаетесь к краю, в то время, как едите другие блюда.
- б. Вы начинаете с края и двигаетесь ближе к тарелке в то время, как приносят новые блюда.
- в. Когда вы сомневаетесь, вы делаете так, как хозяйка.
- г. Другие предложения: _____

12. Что вы сделаете с ножом и вилок после их использования?

- а. Сложите ровно на скатерти.
- б. Прислоните приборы к тарелке ручками на стол.
- в. Сложите ровно на середину тарелки.
- г. Вернете в прежнее положение рядом с тарелкой.
- д. Другие предложения: _____

13. Что вы делаете со столовыми приборами, когда снимаете их от тарелки на несколько секунд?

- а. Держите их в руке.

б. _____ Кладете вилку и нож с разных сторон тарелки.

в. _____ Другие предложения: _____

Поведение за столом

Как накрыть праздничный стол?

- Ежедневный стол должен также быть аппетитным и опрятным. Стол должна покрывать чистая скатерть и на нем должны быть салфетки.
- На праздничных столах необходимо выделить достаточно места для каждого приглашенного (минимум 50 см).
- Каждую тарелку необходимо продублировать еще одной снизу (за ежедневным столом мы можем не ставить ее).
- Хлеб раскладывается в несколько специальных корзиночек, которые стоят на столе симметрично.
- Столовые приборы кладутся следующим образом: вилки слева зубчиками вверх, справа ножи острой стороной к тарелке и ложка для супа; с лицевой стороны тарелки - ложка для десерта.
- Также с лицевой стороны тарелки, только справа, находится место для стаканов.
- Цветы ставятся в низкие вазы, чтобы не мешать сидящим за столом видеть друг друга.
- Напитки наливаются в стаканы мужем хозяйки или любым мужчиной только тогда, когда стакан стал пустым.

Поведение за столом

- За столом сидим ровно, ноги не держим под стулом, и в то же время не вытягиваем слишком далеко, чтобы не беспокоить других приглашенных.
- Руки, и особенно, локти не ставить на стол. Правильная позиция – руки прижаты к телу, а кисти рук опираются на край стола.
- Перед столом необходимо помыть руки.
- Не кушаем в спешке или возбужденно, избегаем нежелательных бесед и не разговариваем с полным ртом.
- Во время жевания рот должен быть закрыт.
- Животные не должны быть вместе с нами за столом (кошки, собаки)
- Не заставляем гостей есть больше, чем они могут, но учитываем их предпочтения и желания.
- Хозяйка должна предложить достаточное количество еды без чрезмерной хвалы приготовленных блюд. Гости же могут похвалить блюда, но не кричат на весь стол и не просят в тот же момент рецепт.
- Не просим дополнительных ингредиентов, если они не были предложены. Кушается так, как приготовила хозяйка (невежливо просить различные приправы, чтобы изменить вкус пищи).

Когда и как кушаем?

- Очень важно с точки зрения здоровья кушать в определенные часы. Ужин необходимо принять пораньше. Для приготовления еды рекомендуется проявлять скромность и простоту, не теряя при этом изысканности и хорошего вкуса.
- Занимаем место, которое нам указали.
- Хозяйка кушает последней.
- Когда количество людей за столом очень велико, выражение «приятного аппетита» не произносится.
- Еда переносится в рот вилкой, а не ножом или импровизированным столовым прибором.
- Ложка, ложечка и нож всегда держаться в правой руке.
- Вилка держится в левой руке, когда мы едим блюдо, для которого используем в тот же момент и нож. Когда же мы пользуемся только вилкой, то держим ее в правой руке.
- Если мы уронили столовый прибор на пол, то просим другой.
- За столом необходимо избегать любого шума, чмоканья, всасывания, оханья и т.п.
- Если еда горячая, то не дуем на нее, чтобы остудить, но ожидаем, пока она остынет.
- Не держим в руке тарелку, из которой едим.
- Не наклоняем тарелку, чтобы забрать последнюю каплю супа или борща.
- Тарелка должна остаться чистой после того, как мы закончили есть.
- Ложка из общей тарелки не «вымывается» во рту!
- Хлеб берется из корзинки рукой, а не вилкой или ножом.
- Не кусаем хлеб, а рвем его двумя руками на куски подходящего размера.
- Если мы предлагаем кому-то столовый прибор, то держим его за ручку таким образом, чтобы этот человек смог также взять его за ручку.
- Используем салфетки столько раз, сколько необходимо; обязательно перед тем, как взять стакан с напитком.
- Не пьем, когда наш рот наполнен едой.
- Когда закончили кушать, нож и вилка кладутся в тарелку параллельно друг другу.
- Хозяйка первой встает из-за стола. Если нам необходимо встать раньше, то необходимо попросить разрешение хозяйки.
- Когда мы встаем из-за стола необходимо позаботиться, чтобы не потянуть за собой скатерть.

Идеи и задания:

* Подготовьте пантомиму о хороших и плохих манерах.

* Экспромт-пародия.

* Интересный проект был проведен в клубе «Лоза» г.Твери. «Званный ужин». Каждое звено клуба должно было подготовить тематический ужин и пригласить всех остальных следопытов в гости. Согласно идее все должны были быть одеты, помещение и блюда украшались соответственно, а так же к теме подбирались истории, игры, песни.

Предварительно можно провести занятие по этикету (можно даже пройти специализацию, если позволяет учебный план и возможности), в процессе подготовки – провести специализацию по кулинарии. Очень повышает интерес ребят к занятиям!

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Цель этого раздела: выучить основные принципы здоровья и воздержания и то, как эти принципы влияют на развитие острого ума и сильного тела.

Принципы здорового образа жизни:

- Солнце (Еккл. 11:7)
- Воздух (Иов 27:3)
- Отдых (Еккл. 4:8)
- Вода (Прит. 3:20)
- Физические упражнения (Быт. 2:15)
- Питание (Быт. 1:29)
- Воздержание (Прит. 16:32)
- Доверие Богу (Евр. 10:35)

Материал, который дан ниже – для наставников. Для детей можно использовать буклеты, выпущенные ADRA в Евро-Азиатском дивизионе, где кратко изложены принципы ЗОЖ. Заказать их можно через представительство ADRA в своей конференции или в ЕАД. Тел.: +7 (495) 786-81-90, adra.russia@mail.ru. Информацию можно так же узнать на сайтах: www.adra.org, www.adra-euroasia.org

На занятии по теме о здоровье нет нужды очень подробно останавливаться на каждом принципе, ребятам нужно дать минимум информации, но она должна быть интересной и прочно отложиться. Не забывайте, что на ступени «ДРУГ» мы более подробно останавливаемся на правильном питании.

Общественная организация АДРА действует на территории России с 1992 г.

Основные направления деятельности АДРА:

1. Обеспечение питанием и всем необходимо важным для жизни нуждающихся людей;
2. Экономическое развитие;
3. здравоохранение;
4. Образование;
5. Реабилитация и оказание помощи населению, пострадавшему от стихийных бедствий, техногенных катастроф, экономических кризисов, военных действий.

Принцип деятельности АДРА:
Организация предоставляет гуманитарную помощь и поддержку в развитии нуждающимся людям, независимо от национальной, этнической, политической и религиозной принадлежности, исходя из принципа, что любая человеческая жизнь бесконечно ценна.

Тел: +7 (495) 786-8190
adra.russia@mail.ru

www.adra.org ,
www.adra-euroasia.org

Изменяя одну жизнь, мы изменяем мир

Важно Знать!

ADRA

ADRA

Физические упражнения

Регулярные физические упражнения не только предотвращают возникновение заболеваний, но и поддерживают организм в здоровом состоянии. Физические упражнения заряжают организм энергией, укрепляют кости, предотвращают многие болезни, уменьшают риск заболевания некоторыми видами рака, улучшают работу мозга, снижают физическое и эмоциональное напряжение. Физические упражнения укрепляют сердце, повышают работоспособность, улучшают качество жизни, помогают привести в норму вес и форму тела.

Физическими упражнениями рекомендуется заниматься от 3 до 6 раз в неделю, по 20-60 минут, желательно на свежем воздухе. Доказано, что занятия физкультурой замедляют процесс старения организма, повышают жизненный тонус, изменяют в лучшую сторону настроение и даже внешность человека.



Вода

Тело взрослого человека на 70% состоит из воды, причем в мышцах воды 75%, в крови - 83%, а в сером веществе головного мозга - 85%.

Вода очищает и освежает организм, принимая активное участие в его жизнедеятельности. Около 2/3 воды мы получаем в виде жидкости, которую пьем, и 1/3 поступает с пищей.

Недостаток воды в организме человека нарушает нормальный режим работы многих жизненно важных органов. Рекомендуется ежедневно между приемами пищи выпивать 6-8 стаканов чистой воды. Многие напитки содержат сахар, красители, консерванты, алкоголь и другие вещества, которые не только бесполезны, но даже причиняют вред нашему организму.

Вода приносит пользу не только внутри организма, но и при её наружном применении. Принимая душ или ванну, вы смываете пот и грязь, уменьшая риск заражения организма инфекционными заболеваниями. Регулярное мытьё рук сокращает количество болезнетворных микробов и предотвращает их передачу от одного человека другому.

Солнечный свет

Солнечный свет поддерживает пригодную для жизни температуру окружающей среды на планете, способствует круговороту и очищению воды в природе, используется растениями в процессе фотосинтеза, уничтожает различные вирусы и микробы.

Под влиянием солнечного света образуется витамин D, который способствует лучшему усвоению кальция и накоплению его в костной ткани, а также выработке серотонина – гормона, предотвращающего депрессию и усталость. Нужно как можно больше времени проводить на солнце, особенно в зимние месяцы, ежедневно открывать шторы на окнах, чтобы солнечный свет свободно проникал в помещение. Для образования в организме человека дневной дозы витамина D достаточно 10-15 минутного воздействия солнечного света на кожу лица и рук.

Солнечный свет в разумных количествах очень полезен для человека, но его избыток приводит к раздражению кожи, в том числе и к развитию рака кожи.

Воздержание

Воздержание – это ограничение поступков, действий, мыслей, эмоций, которые могут принести вред нам и окружающим. Необходимо избегать употребления химических веществ, которые вызывают привыкание или зависимость: это алкоголь, табак, наркотики и пр.

Алкоголь оказывает негативное влияние на физическое состояние человека, разрушая печень, клетки головного мозга, повышая артериальное давление и риск инсультов, и он также отражается на общественном поведении человека.

Курение табака приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, головным болям, кашлю, затруднениям с дыханием, повышению риска возникновения рака легких, а также чревато многими другими осложнениями. Нужно помнить, что вдыхание табачного дыма очень вредно даже для некурящего человека.

Истинное воздержание подразумевает не только отказ от употребления вредных для здоровья веществ, но и проявление умеренности в использовании того, что полезно для здоровья.

Воздержание от секса до брака сохранит добрые взаимоотношения в семье и уменьшит риск заболевания СПИДом, ВИЧ и другими болезнями, передаваемыми половым путем.

Воздержание – это проявление силы воли!

Воздух

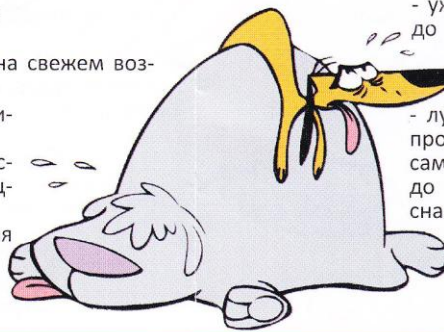
Человек может прожить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но прожить без воздуха человек может всего несколько минут.

Чистота воздуха восстанавливается благодаря солнечному свету, растительности, дождю и снегу, рекам, пескам и океанам.

К сожалению, в городах воздух загрязняется выбросами промышленных предприятий, выхлопными газами автомобилей, табачным дымом и прочими вредными веществами, которые наносят ущерб нашему здоровью. Чтобы защитить организм от губительного воздействия загрязненного воздуха, рекомендуется:

- проветривать свое жилище ежедневно в течение нескольких минут;
- выращивать комнатные растения;
- спать при открытой форточке;
- делать физические упражнения на свежем воздухе;
- проводить больше времени на природе;
- научиться правильно дышать, используя легкие на полную мощность.

Для жизни нужен воздух, а для здоровья – свежий воздух.



Отдых

На отдых требуется столько времени, сколько необходимо организму для восстановления затраченных им сил, поэтому сон очень важен для восстановления энергии и поддержания здоровья человека. Потребность во сне для каждого человека различна и колеблется в среднем от 7 до 9 часов в сутки.

Условия для хорошего, качественного сна:

- в спальне должен отсутствовать шум и яркий свет;
- комната должна хорошо проветриваться и содержаться при прохладной температуре;
- необходимо избегать в вечернее время просмотра возбуждающих телепрограмм и активной деятельности;

- ужинать следует за 4-5 часов до сна, причем ужин должен быть легким и небольшим по объему;

- лучше всего ложится спать в промежутке между 21 до 22 часами, поскольку каждый час сна до полуночи равен двум часам сна после полуночи.

Питание

Хорошее питание обеспечивает организм энергией и всеми питательными веществами, необходимыми для его развития и жизнедеятельности. Наши неправильные привычки не могут быть надежными советниками в выборе пищи, например, нам часто хочется чего-то сладкого, что не всегда оказывается полезным для организма.

В ежедневном рационе питания следует руководствоваться так называемой «пирамидой питания» - чем ниже продукт находится в этой пирамиде, тем больше и чаще нужно его употреблять.

Очень вредно переедать и перекусывать между регулярными приемами пищи – это может привести к различного рода заболеваниям.



Вера

Люди, придерживающиеся религиозных убеждений, испытывают больше радости в жизни, чувствуют себя счастливыми и удовлетворенными, реже впадают в уныние и легче переносят негативные психологические последствия жизненных испытаний.

Духовность существенно улучшает и качество жизни. Вера в Бога помогает людям справиться с чувством одиночества, депрессией и стрессом. Статистически доказано, что вера в Бога и следование религиозным принципам укрепляют здоровье и дают жизненные силы.



➤ Вода

В 1952 году, после регулярных тренировок, группа швейцарских альпинистов совершила тщательно организованную попытку, взобраться на пик Эверест, горы Гималаи. Вопреки упорным усилиям, экспедиция невероятно провалилась на высоте, где им осталось 250 м до вершины самой высокой горы на земле. Было установлено, что альпинисты употребляли в среднем меньше 2 стаканов воды в день. Это было слишком маленькое количество для людей, которые полностью выкладывались на такой большой высоте.

В 1953 году, спустя один год после данной попытки, на штурм Эвереста отправилась другая команда альпинистов из Великобритании, под руководством Хиллэри. Альпинисты употребляли в среднем 12 стаканов воды в день. И каков же был результат? Британская экспедиция победоносно взобралась на вершину и установила первый флаг на самом высоком горном массиве в мире. Каков же был секрет их успеха? Организатор экспедиции считает, что большим вкладом в успех их экспедиции было употребление в большом количестве воды.

Следующие данные подчеркивают важность воды для человеческого организма:

- 70% веса тела составляет вода
- 83% крови состоит из воды
- 75% мышцы и 22% кости состоит из воды

Каждая функция организма нуждается в воде. Возьмем например глаза. Они всегда влажные и покрыты пленкой воды. Без этого они бы высохли, и это привело бы сильнейшим болям и их почти невозможно было бы открыть и закрыть. Вскоре вы бы потеряли зрение. Или другой пример, кожа. В нормальном состоянии она мягкая, гибкая. Без воды, она очень скоро станет сухой, потрескавшейся и покрытой морщинами.

Организм потребляет огромное количество воды. Если бы мы пили все количество воды, которое наше тело использует, то нам бы потребовалось пить 40.000 стаканов воды в день. К счастью, наше тело было создано таким образом, что может хранить воду. Это происходит с помощью эффективных методов возмещения и переработки. Тело использует ту же воду вновь и вновь. Почки имеют очень важную роль в переработки воды. Они фильтруют ежедневно около 1700 литров крови. И все-таки через мочу выводится 5,5 стаканов воды ежедневно. К этому прибавляется еще 2 стакана воды, которые испаряются через дыхание, 2 стакана теряются через стул. Общее количество потерь через все эти пути составляет около 10 стаканов воды в день.

И это правда, что мы нуждаемся ежедневно в 10 стаканах воды. Но необходимо помнить, что часть из этого мы получаем другими способами. Еда содержит в себе около 3 стаканов воды. Во время сгорания в организме производится еще один с половиной стакан воды, как второстепенное продукт. Таким образом, в нормальных условиях нам необходимо пить всего 5,5 стаканов в день, чтобы обеспечить в общем 10 стаканов воды.

Жажда не является верным показателем, потому что она исчезает до того, как необходимость в воде будет восполнена полностью. Мы должны выпивать больше количества воды, чем чувствуем.

Эффекты воды в организме:

- Позволяет выполнять нашему организму функции более эффективно
- Остатки легче выводятся из нашего организма.
- Употребление в больших количествах воды помогает в предотвращении попадания инфекции.

Помните, что вы не можете напиться на несколько дней. Человек не верблюд. Пейте воду почаще, регулярно, всегда!

Простой план для употребления необходимого количества воды, следующий:

- Выпейте 1 или 2 стакана воды сразу же после пробуждения
- Выпейте еще 1 или 2 стакана в 10 или 11 часов
- Совершите это еще раз после обеда, в 3 или 4 часа
- Завершите день еще одним стаканом свежей воды

Вода бесценный напиток, свободно доступная в любом месте и в любых условиях.

➤ Воздух

Человек может выжить несколько недель без еды, несколько дней без воды, и только несколько минут без кислорода.

Воздух – это сложное соединение, в котором основные газы это: азот, кислород и углекислый газ. Кислород составляет 20% воздуха. Человек потребляет кислород, а выдыхает углекислый газ.

Насколько это возможно, всем нам необходимо дышать как можно более чистым воздухом. Он находится чаще всего за промышленным городом, вблизи лесов и регионов с большой растительностью. Каждый житель планеты имеет право на чистый воздух.

Охрана личного здоровья, а также и здоровья других людей, предполагает мудрое, но в тоже время и твердое отношение против курения. Право на чистый воздух является одним из фундаментальных прав каждого жителя нашей планеты.

Но дым от сигарет не является единственной проблемой. Нахождение в непроветриваемых помещениях может привести к появлению временной усталости, к плохому настроению, к нервозности и к головной боли. Жилье, особенно спальня и комната для изучения, должно постоянно быть хорошо проветренным.

Другим постоянным занятием должна стать гигиена дыхания. Мы должны знать, что нормальным дыханием считается дыхание через нос. Нос нагревает, увлажняет и фильтрует воздух, который мы вдыхаем.

Специалисты подсчитали, что те, кто дышат больше через рот, более расположены к таким заболеваниям как фарингит, ларингит, бронхит и трахеит.

Для поддержания правильного носового дыхания, важную роль играет соответствующее воспитание правильного дыхания через нос во время простуды или гриппа. Правильное дыхание через нос предполагает очищение обоих ноздрей посредством альтернативного дыхания. Очищение носа всегда производится в платок, желательнее в платки одноразового использования (салфетки). Очищение носа повторяется по мере необходимости.

Для того, чтобы дыхание было здоровым, дыхательные движения, вдох и выдох, должны быть широкими, глубокими, редкими и регулярными. Положение тела, а особенно туловища, имеет большое влияние на дыхание. Согнутое, наклоненное положение препятствует свободному движению диафрагмы, которая участвует в дыхании. Для здорового дыхания, спина должна быть прямой, грудь выпячена вперед, а плечи – назад (в пределах разумного).

➤ **Отдых**

Чрезмерная работа, перегрузки и психическое расстройство, бессонные ночи считаются частью обычной жизни. Идет ли речь о бизнесменах, учениках или студентах, о рабочих фабрик или о домохозяйках, почти все без исключения, подавлены усталостью.

Встречаются чаще всего 3 причины:

- продолжительная физическая работа или нагрузка
- продолжительная умственная работа или нагрузка
- недостаточный сон

В нашем обществе можно встретить два вида усталости. Рабочий, выполняющий физическую нагрузку весь день, возвращается вечером домой и ...падает в кресло, уставший, но все-таки расслабленный. Это гипотоническая(пониженная усталость) усталость. Когда он ляжет спать, то будет спать как убитый.

Те же кто работал то же количество часов но в сидячем положении, в напряженных условиях, в поспешности, в стрессе будут подвержены соответствующим последствиям. Многочисленные телефонные разговоры, рискованные решения, нехватка времени, приближение срока поставки или выполнения, проблемы с персоналом и т.д., все это составляет эмоциональное перенапряжение, что приводит к усталости. Но эта личность с гипертонической усталостью вернется домой не только с усталостью, но и с напряженными нервами. Им очень тяжело заснуть, а их сон не приносит отдыха и возможно, что их мышцы будут в напряжении до утра. Умственная усталость очень реальна. Даже более того, усталость появившаяся в результате психического переутомления, сопровождается эмоциональным и нервным волнением, такие как беспокойство и страх.

Кроме физической усталости, существует другая форма усталости, названная психической усталостью. Она проявляется в умственном смятении, сложностью в учении, в медленных и ошибочных ответах, в низкой внимательности и, очень интересно, что теряется наслаждение выполнять то, что раньше этот человек делал с удовольствием.

Несколько простых правил для борьбы с усталостью.

- Во-первых, ложитесь во время любой ценой (желательно до 22 часов); предоставьте организму по крайней мере 7-8 часов сна.
- Во-вторых, ключ к успеху для борьбы с усталостью состоит в адаптации регулярной программы физических упражнений. Движения на расслабление не могут быть ничем заменены.
- Кроме отдыха и физического упражнения еще есть и другие способы, которые могут помочь. Когда вы устали или у вас загруженная программа, ешьте меньше. Такие продукты как фрукты и соки легче усваиваются, в то время как тяжелая еда вносит свой вклад в ощущение вялости.
- В течение дневной программы на работе или учебе, совершайте короткие паузы для расслабления мышц. Несколько минут гимнастики, или пятиминутная прогулка быстрым шагом могут освежить усталый мозг. Выделяйте время для отдыха. Это время не является потерянным временем, но наоборот, оно успокаивает нервы и поможет уравновесить жизнь. Если же у вас очень большая усталость, то любой ценой отдохните.
- Воспользуйтесь подкрепляющим и восстанавливающим влиянием природы. Вдалеке от забот и проблем обычной жизни, вы сможете найти отдых, мир, то спокойное состояние, которое уставший мозг и душа так сильно жаждут.
- И в конце концов, но не в самую последнюю очередь, - не пренебрегайте возможностью попросить помощи у Бога. Библия говорит нам: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные и Я успокою вас».

➤ **Физические упражнения**

У здорового человека мышцы составляют примерно 50% от веса тела. Их есть два вида: подчиненные и неподчиненные воле. Подчиненные мышцы присоединены к нашим костям и позволяют нам выполнять различные движения или деятельность.

Неподчиненные воле мышцы составляют большинство органов тела. Например: стенки желудка, кишечника, мочевого пузыря. Мышцы составляющие сердце и кровеносные сосуды также входят в эту категорию. Их деятельность, без нашего ведома, обеспечивает перекачивание и обеспечение кровью всего организма. Сокращения желудка реализуют пищеварение и проталкивание пищи по пищеварительному тракту. Это происходит автоматически.

Существует общее правило для живых существ, что неиспользуемые органы атрофируются, слабеют, становятся более уязвимыми и менее способные исполнять соответствующую роль. Этот закон наблюдается не только у подчиненных мышц, но также и у неподчиненных.

Что происходит в организме, когда мы совершаем физическое упражнение. Мышцы потребляют больше кислорода. Поэтому учащается дыхание. Сердце бьется быстрее для транспортирования большего количества крови с кислородом и энергией, поглощаемую мышцами. Пищеварительные органы также ускоряются в тот момент, когда энергия начинает уменьшаться. Они должны быть готовы для преобразования еды в энергию. Также и почки ускоряют свою деятельность, для выведения результатов переработки в результате интенсивного сгорания.

Аргументы в пользу физических упражнений:

- Те, кто практикует физические упражнения живут больше тех, кто ведет сидячий образ жизни
- Регулярные физические упражнения уменьшают вероятность инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний
- Физическая активность помогает в поддержании нормального веса тела
- В случае ожирения, физические упражнения являются незаменимой частью для похудения
- Физическое упражнение развивает не только мускулатуру, но и укрепляет кости
- Физические упражнения также обладают замечательным эффектом против нежелательных последствий чрезмерного стресса
- Физические упражнения уменьшают беспокойство и удрученность, улучшает настроение, стимулирует память, суждение и усиливает волю
- Режим регулярной физической активности приносит больше расслабления и помогает регламентировать сон в ночное время

Вот несколько важных советов для того, чтобы начать программу по физическим упражнениям. Сокращенное название F-I-T поможет тебе легче запомнить основные понятия.

F – frequency (частота). Как часто необходимо совершать физические упражнения? Самая эффективная программа – это 3-5 раз в неделю.

I – intensity (интенсивность). Насколько интенсивными должны быть прилагаемые усилия? Интенсивность должна быть умеренной.

T – time (время, длительность). Сколько времени необходимо уделять за раз физическим упражнениям?

Продолжительность равняется примерно 15-30 минутам.

Рекомендуется, чтобы каждый раз в начале вы 5 минут разогревали мышцы легкими движениями. Также 5 минут совершайте движения на расслабление для возвращения в нормальное состояние.

Наилучшими физическими упражнениями являются:

- живая ходьба
- бег
- плавание
- езда на велосипеде
- любое упражнение, которое вовлекает все тело в работу и использует все эти три критерия (частота, интенсивность, время).

После основных приемов пищи не рекомендуется приниматься за выполнение интенсивных физических упражнений, а наоборот рекомендуется совершить легкую прогулку, в спокойном, расслабленном ритме.

Фактически, физическим упражнением может быть и полезная работа. Совершайте, когда это необходимо и физическую работу по хозяйству, в поле или в другой деятельности. Если вы будете соблюдать формулу F-I-T, то не только извлечете пользу, но получите вдобавок и удовлетворение.

➤ Солнце

Солнце крайне необходимо физическим существам. Его тепло и свет позволяют растениям всходить, расти, цвести, приносить плод и таким образом снабжать необходимой пищей животных и людей.

Свет – это комплекс электромагнитного излучения. Излучение света, достигающее нас, состоит из трех больших спектров: излучение ультрафиолет (сокращенно УФ), видимое излучение и инфракрасное излучение (сокращенно ИФ). К этим трем главным излучениям добавляются космические излучения, гамма лучи, рентгеновские лучи и другие. Видимое излучение примерно составляет 40% из всего излучения света, которое достигает поверхности земли.

В школе мы учили, что при прохождении треугольной призмы белый свет разлагается на цвета радуги. Многие из нас имели возможность наблюдать этот феномен и в природе, после летнего дождя, когда хроматическая симфония радуги изогнулась небосвод частично еще покрытый облаками.

Ультрафиолетовые лучи обладают свойством уничтожать многочисленные вирусы и бактерии. Комнаты, в которые не проникает свет, помещения, в которых окна покрыты толстыми покрывалами, являются благоприятной средой для развития любого вида микробов и поэтому больше склонности к заболеванию.

Для того, чтобы ваша жизнь была более здоровой, позвольте солнечным лучам проникать в вашу комнату через открытые окна. УФ лучи радикально уменьшат количество микробов.

УФ лучи обладают и другим существенным эффектом: противорахитным свойством. В 1890 году английский медик Палм, заметил следующий факт: голодающие дети из очень бедных районов Китая и Японии, очень редко болели этой болезнью. Также он заметил рахитизм в состоятельных семьях Англии, вопреки их процветающему положению. На основании этих данных доктор Палм дискредитировал существовавшее до тех пор мнение и показал, что общим в случаях рахитизма было чрезвычайный дефицит солнечных лучей.

Эта гипотеза привела в дальнейшем к открытию витамина D. Какова же его роль в организме человека? Он влияет на кишечник, кости, почки, мышцы и обладает следующими свойствами: увеличение количества кальция в крови, увеличение количество фосфора в крови, поддерживает необходимое количество кальция в костях.

Вывод: «чем больше солнца, тем лучше»? НЕТ!!!

Чрезмерное нахождение под солнцем может иметь, как следствие, из-за тех же УФ лучей, ожоги, иногда даже очень тяжелые. Либо, из-за ИФ лучей может случиться солнечный удар - вздутие оболочки мозга, которое не редко ведет к тяжелым последствиям. Фактически, это всего лишь мгновенные недостатки чрезмерного пребывания на солнце. Кроме этих мгновенных эффектов, при длительном пребывании на солнце можно заработать рак кожи.

Для того, чтобы человек с обычным цветом лица получил достаточное количество витамина D, необходимо в среднем находится под солнцем 10-15 минут. Если вы желаете или вынуждены находиться под солнцем более длительное время, рекомендуется защитить себя одеждой, соответственно одеть кепку, а также используйте защитную мазь.

Вопреки народному мнению, самое большое количество УФ лучей достигает поверхности земли в обед, когда солнечные лучи преодолевают самое короткое расстояние через слой земной атмосферы. Но вновь, обратите внимание. Это не означает, что самым благоприятным моментом для получения УФ лучей является, когда солнце находится в зените. Но, наоборот, из-за огромнейшего количества ИФ лучей, летом запрещается находиться под солнцем в эти часы.

Летом, когда дни длинные, необходимо позаботиться о том, чтобы защитить себя от чрезмерной дозы, избежать таких неприятных ожогов, а о солнечном ударе и не будем говорить.

Зимой, когда дни короткие и небо больше покрыто тучами, немногим людям удается спонтанно получить минимальную дозу необходимых УФ лучей. Поэтому, во время холодного сезона, необходимо днем больше уделять времени прогулкам на свежем воздухе. На это необходимо больше обращать внимания особенно в больших промышленных регионах, в которых загрязнение атмосферы может привести к снижению до 30%, а может и больше, УФ лучей.

➤ Питание

Все живые существа должны снабдить себя достаточным количеством продуктов. Несмотря на то, что человек является совсем особым созданием, но он не является исключением, и подчинен универсальным законам природы. Вопреки тому, что на земле ежедневно очень много детей умирают от голода, но все-таки питание остается проблемой.

Чрезмерное количество жира и протеинов

Чрезмерное употребление жира и протеинов составляет один из самых серьезных аспектов питания современного человека. Холестерин происходит из животных продуктов. Насыщенные жиры происходят в основном из продуктов животного происхождения: свиное сало, жир, сливочное масло, яйца, сметана, сыры, брынза. Внутренние органы (мозг, печень и почки), жирное мясо, содержат количество холестерина, которое намного превосходит допустимые нормы.

Здоровая пища приводит к уменьшению содержания жиров и протеинов животного происхождения и удовлетворяет потребности, преимущественно растительного происхождения. Практически это происходит путем употребления продуктов, основанных в основном на: целостных зерновых, овощах, фруктах, бобовых (фасоль, горох, соя, чечевица и т.д.), орехах и масленичных семенах. Они содержат протеины, жиры, белки, витамины, минералы и клетчатки в пропорциях, как раз подходящие для организма.

Мы все знаем, что свежие фрукты содержат витамины, без которых не возможно выжить. Кроме витаминов, они содержат еще и большое количество минералов и клетчатки. Все это является очень важным для здоровья.

Желательно, чтобы мы употребляли зерновые, которые были бы менее всего обработаны (цельные). Цельный, легкий и хорошо испеченный хлеб намного полезнее для здоровья, и к тому же вкуснее!

Сладости и жевательная резинка

В прошлом, сладости были редкостью, и их было очень трудно производить. Одновременно с появлением способов промышленного извлечения сахара из сахарной свеклы и сахарного тростника, люди столкнулись с еще одной негативной стороной современных продуктов: большое потребление рафинированного сахара. Сахару можно было приклеить ярлык – настоящий завоеватель. Он прячется в наших продуктах в самых разных формах и в количестве.

Избыток сахара в первую очередь влияет на зубы. Но кариес является только началом длинного списка недостатков.

Здоровая пища не означает, что в ней нет места сладостям. Подумай о черешнях, о меде, о персиках и абрикосах, о бананах и апельсинах, о землянике, малине и ежевике. Свежие фрукты – это превосходный дар природы и если наши вкусы не испорчены, то мы должны признать, что редко встречаются кулинарные блюда, которые могут соперничать с ними.

Продукты и приправы

Связь между избытком соли и гипертонией достаточно хорошо известна. Медицинские исследования показывают, что в географических регионах, где население по традиции потребляет приправленную пищу, особенно острые приправы, вероятность появления рака глотки, пищевода, желудка и ротовой полости намного больше.

Здоровая пища не обязательно обозначает безвкусную пищу. Необходимо только понять искусства комбинации и использования здоровых приправ, и избегать чрезмерное потребление соли.

Соответствующие продукты по времени и количеству

В питании главное не только прием пищи, но и ее количество, и кроме того, имеет значение когда и как мы едим.

Самыми часто распространенными ошибками являются:

Прием пищи не в фиксированное время

Потребление пищи между основными приемами пищи

С первого взгляда, эти ошибки могут показаться безобидными, но в действительности, у них много последствий. Давайте всегда будем помнить изречение: будем есть, чтобы жить, а не жить, чтобы кушать. Наука подтверждает принцип регулярности в еде и здоровый рацион подбадривает нас воздерживаться от любой пищи, включая сладости, фрукты и семечки, между основными приемами пищи.

Специалисты в области питания считают, что находящийся в пренебрежении прием пищи – завтрак, является самым важным. Они пришли к результатам, что люди, которые вообще не завтракают, в общем, живут меньше по сравнению с теми, кто постоянно завтракает. Также они заметили, что у водителей, которые не завтракают утром, вероятность риска совершить аварию по пути на работу намного больше. Также известно, что дети, пришедшие в школу не позавтракав, имеют худшие результаты в учебе, в то время как те, кто плотно завтракает утром, имеют выдающуюся школьную успеваемость.

И, наконец, никогда не будем забывать, что хорошее настроение и покой положительно влияют на наше пищеварение. Поэтому, даже если они и не снабжают вас витаминами, клетчаткой или калориями, пусть за вашим столом всегда будет улыбка и цветы.

➤ Воздержание

Воздержание включает в себя умеренность, но подразумевает больше чем это. Воздержание подразумевает отказ от использования любых вредных веществ и в меру использование здоровых веществ.

Алкоголизм является одной из самых тревожных медицинских и социальных проблем, которые существуют на данный момент в Румынии. Существует неоспоримая связь между употреблением алкоголя и некоторыми социальными и законными аспектами: дорожные происшествия, преступления, цирроз, насилие и т.д. Медицинские данные показали очень сильную взаимосвязь между алкоголем и некоторыми видами сильных заболеваний, как: рак гортани, глотки, цирроз печени другие. И все-таки очень мало людей осознают опасность в том, что называют умеренным потреблением алкоголя.

Несколько лет назад, доктор Уитт, зоолог, изучал технику построения одного вида пауков, австрийский паук. Этот паук плетет одну из самых симметричных паутин в природе. К несчастью для этого ученого, эти пауки плели паутины в самую прохладную и самую темную часть ночи. Он уже устал от продолжительного наблюдения каждую ночь. Так что он попросил одного фармацевта дать ему лекарство, которое заставило бы пауков работать днем. Зайдя в свой склад, фармацевт взял флакон кофеина, один из самых хорошо известных стимуляторов. После того, как паук употребил съел специально приготовленную муху, пропитанную кофеином, доктор Уитт разрушил паутину и стал ожидать с большим нетерпением как паук начнет строить паутины днем. Но к его сожалению, паук не захотел кооперировать с ним. Несмотря на лекарства, паук отдыхал до полуночи. И к тому же для доктора был приготовлен сюрприз: паутина, которую построил паук была совершенно деформирована, асимметрична и совершенно бессмысленна! Кофеин повлиял на про-

странственное и временное восприятие паука. Из этого эксперимента очевидно, что пауку не следовало употреблять ни кофеин, ни какие другие вещества на основе кофеина.

Люди должны были быть намного осторожными, потому что каждое утро миллионы людей протягивают руку к первой чашке кофе, никогда не понимая, что подвергаются опасности быть пойманным в паутину кофеиновой зависимости.

Чай, кофе и подобные напитки широко используются по утрам, чтобы проснуться. Часто их используют даже вместо завтрака. На работе, перерывы на кофе стали обычным явлением. Во многих бюро кофе варится целый день без перерыва.

Каждая чашка кофе содержит примерно 100 мг кофе. Это является почти половиной стандартной дозы кофеина, предназначенной как лекарство. Так как большинство потребителей кофе пьют 2, 3, 4, 5, 6 и даже больше чашек кофе в день, даже не вспоминая те напитки, которые также содержат кофеин, то они получают одну или больше лекарственных доз кофеина каждый день.

Из-за количества содержания кофеина, все напитки (например: Кока-кола, Pepsi-кола) являются виновными в тех же негативных эффектах.

Кроме опасности появления состояния зависимости, кофе имеет неблагоприятное влияние на уровень холестерина и жиров в крови, повышая риск атеросклероза. Также, кофеин увеличивает уровень глюкозы в крови, что осложняет контролирование сахарного диабета.

В желудке, даже умеренное количество кофе вызывает увеличение выделения соляной и персина кислоты. Такое повышенное выделение кислоты может привести к несварению желудка, изжоге, а также не будем упоминать его вклад в появление язвы и ее обострение.

➤ Доверие Богу

Не существует такого человека на земле, который не встречался бы с проблемами каждый день. Опаздывающий автобус, постоянно растущие цены, потеря рабочего места, экзамен или диплом. Мы живем в скоростном веке и почти все мы без исключения плачем или, наоборот, боремся со стрессовой жизнью.

Стресс – это реакция нашего организма на стрессовые факторы. Стресс – это ответ нашего организма на угрожающие события, на ситуации, с которыми мы сталкиваемся.

Стрессовая реакция состоит с одной стороны из физических реакций: увеличение ударов сердца, увеличение кровяного давления, увеличение частоты дыхания, увеличение напряжения мышц. С другой стороны происходят психические реакции: внимательность повышается до максимума, чувства резко переходят в состояние повышенной готовности, и обычно, могут внезапно проснуться множество эмоций, более или менее сильные, как например: страх, ужас, гнев, ожесточение и много других. Предназначение всех этих реакций – дать вам способность преодолеть непродолжительную критическую ситуацию.

Если один или несколько стрессовых факторов большой напряженности длятся долгое время, то такая перегрузка может привести к появлению некоторых заболеваний.

Вот шаги, которые необходимо выполнить, чтобы эффективно противостоять чрезмерному стрессу:

- Необходимо **признать стрессовое состояние**. Тяжелые стрессовые события можно довольно легко уловить. Но опасность кроется в маленьких стрессах, которые остаются незамеченными и таким образом накапливаются.
 - ✓ физические признаки: головные боли, общая усталость, боли в спине, и т.д.
 - ✓ психические признаки: беспокойство, раздражительность, неблагодарность и т.д.
 - ✓ признаки в поведении: взволнованный голос, раздражительность, пренебрежение трудом, грызть ногти и др.
- Необходимо **распознать стрессовые факторы и оценить их напряжение**. Мы предлагаем вам ниже простую классификацию стрессовых факторов, которые помогут вам определить откуда может исходить чрезмерный стресс.
 - ✓ физический стресс – боли, несчастные случаи, операции, погода, агломерация города и даже неправильная осанка тела на стуле или за партой и т.д.
 - ✓ Чувственные стрессы – от фар машины и светящихся реклам до aspirатора, от музыки на базаре или с верхнего этажа, все это шумы и яркие стимуляторы, которые увеличивают количество стрессов в жизни.
 - ✓ Информационные стрессы – радио, телевизор, газеты, все они заваливают нас информацией, новостями и сообщениями.
 - ✓ Стрессы от принятия решения – решения, могут быть большим источником стресса. И истина состоит в том, что жизнь постоянно ставит нас перед ситуациями, в которых необходимо принять решение.
 - ✓ Стрессы во взаимоотношениях – непонимания, ссоры, напряженность между супругами, коллегами, соседями, родственниками и т.д. Кажется что наши отношения с окружающими нас людьми является самым обычным источником стресса.
- Попробуйте **уменьшить или даже обойти стрессы, которые можно уменьшить или, соответственно, обойти**. Конечно, многие события не зависят от нас, уходят из под нашего контроля, но, если мы внимательны, то может определить многочисленные источники стресса, которые зависят от нас и таким образом мы можем уменьшить общий уровень подверженности стрессу. Например, от нас зависит как мы слушаем радио, с максимальной громкостью или нет. От нас зависит сколько газет мы читаем, сколько

передач смотрим по радио. От нас зависит если мы принимаем вовремя каждое решение и таким образом избегаем их нагромождения.

- **Переоцените ситуации и решайте рационально** жизненные проблемы! Это существенные пункт, потому что в большинстве случаев проблемы не настолько тяжелые как мы представляем себе.

Чтобы избежать чрезмерной нагрузки при трудностях, мы предлагаем вам задать себе два вопроса:

- ✓ «Может ли чем-то, если я буду нервничать?» (или плакать, или раздражаться, или гневаться, мстить, бить кулаком по столу, хлопать дверью, и т.д.)
- ✓ Затем, немедленно, задайте себе второй вопрос: «Что я могу сделать для решения проблемы?» Будет хорошо, если вы напишете все на бумаге, каким бы простым или не обещающим это не было, но это план действия. После чего вы определили ответ на этот вопрос, приступайте немедленно к следующему пункту.
- Необходимо **научиться просить помощь у других**. Действительно, трудно найти доброжелательного и надежного человека. Но если вы захотите, то найдете. Не забудьте, что «где двое, там и сила больше». Не имеет никакого смысла бороться в одиночку.
- **Принятие и проявление положительного отношения**, или проще говоря, доверие, оптимизм. Хотя такое отношение имеет под собой глубокое убеждение в существовании Бога, что Он любит и заботиться о нас. Когда это доверие является основой нашей эмоциональной и интеллектуальной жизни, тогда отчаяние, страх, переживание, хоть и присутствуют постоянно, но не могут одолеть нас.

1. Выполнить следующее:

- **обсудить принципы воздержания в жизни Даниила или принять участие в инсценировке 1 главы книги Даниила;**

- **выучить наизусть и объяснить Дан.1:8, изготовить карточку с личным обещанием быть верным принципам истинного воздержания;**

Выполнить задание дневника «Друг»

Цель занятия: Побудить Друзей понять значение слова «воздержание» и обязать следовать примеру Даниила.

«Воздержание» - это отказ от тех веществ и действий, которые наносят вред, и умеренное и осторожное употребление тех вещей, которые приносят пользу.

Некоторые значения «Воздержания»:

- самоконтроль с помощью силы Святого Духа
- Когда мы просим, Бог через Духа Святого направляет нас в выборе, который мы делаем
- Вначале мы выбираем служить Ему.
- Мы выбираем сказать Сатане: «НЕТ».
- Если мы просим, Бог дает силу сопротивляться искушению.
- Наш выбор есть и пить те продукты, которые являются полезными для здоровья на пути, который славит Бога.
- Мы выбираем не пить и не есть ничего такого, что может принести нам вред.
- Мы выбираем позволить Богу руководить всеми нашими повседневными делами.

Человек был создан совершенным по образу Божию, здоровым и без болезней. Адам и Ева имели естественный (нормальный) аппетит данный Богом, чтобы наслаждаться всем, что Господь сотворил. Бог также дал им здравый смысл, выбор и самоконтроль. Они, быв искушаемыми Сатаной, съели плод с дерева познания добра и зла. Введенные в заблуждение, они использовали право выбора неправильно. Они потеряли самоконтроль, который попал под влияние Сатаны. С тех пор люди делают неправильный выбор (принимают неправильные решения). Недостаток Воздержания это очевидно недостаток самоконтроля.

Цели и занятия:

***Ролевая игра**

Ролевая игра представляет собой импровизированную (экспромт) драматическую постановку конкретной (специфической) ситуации.

- *Участники могут выбирать роли сами или роли могут назначить за них.*
- *Роли должны быть написаны или описаны в общих чертах лидером.*
- *Позвольте участникам собраться в течение нескольких минут, чтобы обсудить то, что они сделают.*
- *Разыграйте ситуацию с импровизацией (без подготовки).*
- *В нужный момент, остановив представление, обсудите ситуацию.*

Опишите каждого из следующих героев на отдельном листе бумаги: Даниила, Седраха, Мисаха, Авденаго, Навуходоносора, слугу.

Дайте каждому участнику роль героя, чтобы играть. Прочитайте историю, найденную в первой главе Даниила, и попросите, чтобы класс разыграл драму двумя различными способами, чтобы иллюстрировать контраст:

- а. Даниил и его три друга, как будто они были непослушными пленниками.
- б. Даниил и его три друга как истинные Израильяне, готовые выступить за Бога.

Иди и займись:

1. Пусть класс прочитает первую главу Даниила и представит себя судьями на соревновании. Даниил и три его друга были признаны в десять раз лучше, чем все остальные. Пусть каждый судья составит список всех характеристик, которыми обладали эти молодые люди, чтобы стать победителями. Затем класс может сравнить свои результаты.

2. Пусть каждый участник класса осуществит исследование стиха Даниила 1:8, используя Библейский словарь и Комментарий, чтобы очертить общий смысл этого стиха. Их исследования м.б. представлены в виде диаграммы или как план.

Карточка с обещанием:

Обещание Воздержания

Я,, обещаю жить согласно правилам здорового образа жизни, не разрушать свое тело употреблением вредных веществ, как алкоголь, наркотики и табак. Обещаю правильно питаться и заботиться о своем теле, сохраняя его в чистоте и красоте.

Выполнить задание дневника «Друг», стр. 27

2. Изучить принципы здорового питания и изготовить схему основных групп продуктов.

Выполнить задание дневника «Друг»

Дайте Вашему классу следующую базовую информацию и попросите, чтобы они составили вегетарианское меню на три дня, основанное на первоначальном повелении Бога, которое находится в Бытие 1:29, 30.

Сбалансированная и здоровая диета будет ежедневно включать в себя:

- Две или более порции БЕЛКА.
- Четыре или более порций ХЛЕБА И ЗЕРНОВЫХ (предпочтительнее цельное зерно).
- Четыре или более порций ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ (вы должны включить один цитрусовый или помидор для витамина С и один ярко желтый или темно-зеленый листовой овощ для витамина А).
- Три или более порции МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.

Иди и займись:

*Расскажите своему классу ту же информацию что и выше и пусть они подготовят плакат или диаграмму, чтобы проиллюстрировать четыре основные группы продуктов питания, используя картинки из журналов, и т.д. и покажите плакаты (будет замечательно, если вы пройдете специализацию «Рациональное питание»).

Вы можете использовать при подготовке книгу «Служение исцеления» и другие книги, доступные из вашего Книжного Центра.

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп каждый день.

Современной науке о питании известны 45 незаменимых пищевых веществ, которые в разных количествах содержатся в различных пищевых продуктах. Каждая группа пищевых продуктов в отдельности содержит свой набор необходимых пищевых веществ и определенное количество энергии. Комбинация продуктов дает полный набор необходимых пищевых веществ.

2. Соблюдайте сбалансированное и умеренное питание.

Разнообразное питание не может быть реализовано без сбалансированного соотношения количества разных групп продуктов. Если съесть много одного вида продуктов, то даже в желудке не останется места для других продуктов. Поэтому количество разных видов продуктов должно быть умеренным и сбалансированным. Это значит, что разные виды продуктов желательно употреблять в умеренных количествах, которые равны определенным порциям. Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте «оставить место» для порции других видов пищи и т.д.

3. Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (крахмал) и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Пищевая плотность, т.е. содержание пищевых веществ на единицу калорийности этих продуктов наибольшая среди групп продуктов. Следует только ограничивать добавление масла и чистого сахара в приготавливаемые из растительных продуктов блюда (салаты, каши, бутерброды). Овощи, фрукты, зерновые и бобовые — главные и единственные источники пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна способствуют профилактике основных хронических заболеваний человека — сердечнососудистых и онкологических.

4. Ограничивайте потребление жира

Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Готовьте продукты без добавления жира или с минимально возможным его добавлением.

Употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, курицу без кожи, низко жирные сорта молока и молочных продуктов. Снижение потребления жира, и в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина, способствует профилактике атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, заболевания раком, предупреждает развитие ожирения, гипертонии, желчнокаменной болезни.

5. Ограничивайте потребление поваренной соли

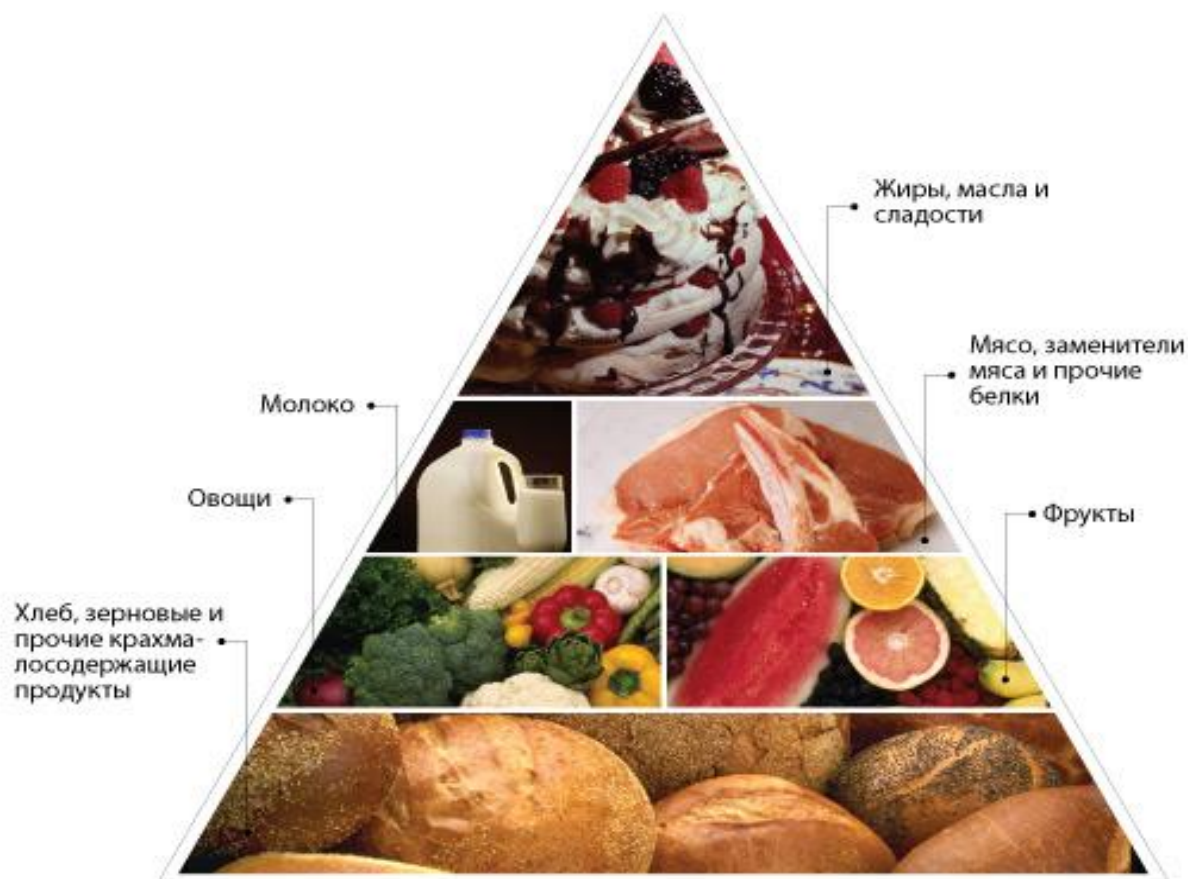
Потребление соленой пищи вызывает повышение артериального давления. Поэтому снижение потребления соли может быть одним из способов предупреждения гипертонии, которая возникает иногда уже в подростковом возрасте. Это сделать нетрудно: умеренно солить пищу при ее приготовлении и не досаливать пищу на столе во время еды, ограничить потребление соленых овощных или других консервов. Эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертонией.

При выборе соли отдавайте предпочтение йодированной соли. Использование в питании йодированной соли — основной путь предупреждения недостаточности йода.

6. Ограничивайте потребление сахара

Избыточное потребление чистого сахара способствует избыточному потреблению энергии и переяданию, а также развитию кариеса. Кариес зубов — наиболее распространенное заболевание среди детей, связанное с питанием. Зубы, в отличие от костей, не способны к восстановлению, и однажды появившаяся полость в зубе обязательно приведет к его полному разрушению. Все простые сахара способны вызывать кариес, однако наиболее активно ему способствует сахароза — обычный белый сахар. Основные источники сахара в питании — чистый столовый сахар, напитки, конфеты и кондитерские изделия. Чем больше времени сахар находится на зубах и чем чаще потребляется сахар в течение дня, тем больше опасность кариеса. Для профилактики кариеса после каждого приема сладкой пищи необходимо полоскать рот, а еще лучше — чистить зубы.

Пирамида основных групп продуктов.



Питание подростка.

Организм подростка расходует много энергии, которая необходима для деятельности сердца, легких и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны движение, игры, занятия физкультурой и спортом, различные трудовые процессы, вызывающие сокращение мышц. Основным источником энергии служит пища. Она является также «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Расход тепла и энергии у подростка относительно выше, чем у взрослого человека. Так, в сутки взрослому требуется в среднем 40—42 ккал, подростку — 50—52 ккал на 1 кг массы тела.

Питание подростка должно быть разнообразным и включать продукты животного и растительного происхождения. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов можно выразить как 1:1:4, т. е. подросток должен получать углеводов в 4 раза больше, чем белков или жиров. Белки — основная составная часть всякой живой клетки - идут на построение тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т. д. Особенно они важны для образования защитных сил организма — так называемых иммунных тел. Под влиянием пищеварительных соков в желудочно-кишечном тракте белки расщепляются на более простые вещества — аминокислоты. В клетках и тканях из аминокислот образуются новые, необходимые для данного организма белки. Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, яичном белке, твороге, семенах бобовых растений и др.

Суточный рацион питания подростка должен включать 50—60% белков животного происхождения. Суточная потребность белка в подростковом возрасте — 96—106 г. Один грамм белка образует 4,1 ккал. Жиры и углеводы — главные источники энергии: 1 г жира образует 9,3 ккал, 1 г углеводов — 4,1 ккал. Жиры и углеводы играют существенную роль в обмене веществ организма. Их количество в питании подростка отражается на его массе тела. Наиболее ценны для подростков молочные жиры (сливочное масло, сливки, сметана). Они хорошо усваиваются и являются источником витаминов А и D. В дневной рацион необходимо также включать 10—20 г растительного

масла, содержащего важные для быстрорастущего организма жирные кислоты. Количество жиров в суточном рационе подростка должно составлять не менее 96—106 г. Углеводы содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения — в сахаре, хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. Много сахара в конфетах, варенье, повидле, меде и различных кондитерских изделиях. При правильной организации питания в течение суток подросток должен получать 438—500 г углеводов.

Существенную роль в росте и развитии детей подросткового возраста играют минеральные вещества и витамины. Значительная часть минеральных веществ, поступающих с пищей, используется для роста костей и образования зубов. Недостаток солей кальция и фосфора в питании приводит к неправильному развитию костей, порче зубов и нарушению деятельности центральной нервной системы. Наиболее богаты кальцием и фосфором молоко, молочные продукты (особенно творог, сыр) и овощи. Полезно готовить подросткам сырники, вареники, кашу с молоком, молочные супы, а к мясным и рыбным блюдам обязательно давать овощные гарниры. Это позволит регулировать правильное соотношение кальция и фосфора. Соли кальция, содержащиеся в растительных продуктах (хлеб, крупы), плохо усваиваются организмом подростка.

При сочетании продуктов растительного и животного происхождения (например, молоко с крупами) усвоение кальция значительно повышается. Соли фосфора поступают в организм из продуктов животного и растительного происхождения (сыр, рыба, бобы, орехи, крупы и др.). Они оказывают благоприятное действие на центральную нервную систему, особенно в период напряженной умственной работы.

Суточный рацион подростков должен содержать кальция и фосфора в пределах 1,5—1,4 и 2,5—2,0 г. Пища также должна содержать соли железа, йода, калия, магния, натрия, серы, марганца и др. Так, железо входит в состав гемоглобина крови, сера — в состав аминокислот (цистина), йод — в состав гормона щитовидной железы. Подавляющее количество минеральных веществ, содержащихся в организме, находится в костях. Разнообразное питание удовлетворяет суточную потребность организма в минеральных веществах. Поваренная соль придает вкус пище, а также используется организмом для выработки соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока и играющей большую роль в переваривании пищи. В сутки необходимо потреблять 8—10 г поваренной соли. При ее недостатке могут возникнуть серьезные расстройства: нарушается работа сердца, появляются головокружение и обмороки. Пища обязательно должна содержать очень важные органические вещества — витамины. Они содействуют химическим превращениям основных пищевых продуктов, способствуют нормальному росту и развитию организма. Недостаточное количество витаминов в пище приводит к тяжелым заболеваниям.

Однако следует помнить о том, что избыточное потребление витаминов, особенно витаминных препаратов, также очень вредно. Между тем некоторые родители покупают подросткам вместо конфет витаминное драже. Отсутствие в пище подростка витамина А или каротина, который в организме превращается в витамин А, вызывает заболевание глаз (куриная слепота), снижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям; кожа лица и рук становится шершавой, неэластичной, волосы теряют блеск и выпадают. Содержится витамин А в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире, печени, моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, хурме, салате, шпинате, шиповнике, желтой кукурузе. Суточная потребность подростков в витамине А составляет 1,5 мг. Витамин D (противорахитический) необходим для роста и развития, он участвует в минеральном обмене, нормализует отложение солей кальция и фосфора в костях. Витамин D содержится в яичном желтке, икре, молоке, сливочном масле и особенно в рыбьем жире. Витамин B₂ (рибофлавин) повышает усвояемость пищи, участвует в обмене веществ и кроветворении, оказывает влияние на рост подростка. Содержится витамин B₂ в молоке и в молочных продуктах (творог, сыр), яйцах, дрожжах. Недостаток в пище витамина С (аскорбиновая кислота) снижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, вызывает кровоточивость десен, сонливость, ослабляет внимание, память. Длительное отсутствие в пище витамина С может привести к цинге. Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах (лук зеленый, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, салат, помидоры, капуста). Суточная потребность школьника в витамине С — 60—80 мг.

Для нормального роста и развития подростка необходим правильный режим питания, предусматривающий строгое соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по массе, калорийности и объему. Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже 4 раз в день, т. е. каждые 3—4 ч. Слишком большие перерывы между приемами пищи могут вызывать утомление, снижение работоспособности, головную боль. Подростки должны получать в сутки не

менее 2900—3100 ккал. При этом суточная калорийность питания распределяется следующим образом: завтрак — 25%; обед — 35—40%; полдник — 20-10%; ужин - 20-25%. Полезно перед едой давать подростку винегрет, редис, редьку со сметаной или растительным маслом, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук со сметаной или сельдью. Овощи возбуждают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков и улучшают пищеварение.

3. Получить нашивку «Плавание - Начинаящий уровень».

Цель: Научить плавать для личного удовольствия и безопасности.

Если поблизости с вашим населенным пунктом нет водоема, где можно выполнить требования специализации, тогда перенесите ее сдачу на летнем лагере, если там будет возможность, предварительно поговорив с координатором конференции. Либо постарайтесь решить этот вопрос с соседним клубом, организовав совместную встречу.

Будьте предельно внимательны, и если вы берете с собой детей, обязательно проведите с детьми курс по технике безопасности на воде, в конце курса пусть они распишутся в журнале по технике безопасности, а также возьмите расписки с родителей о том, что они доверяют вам детей на соответствующий срок.

Для ребят, которые по справке врача, является физически неспособными плавать, эту специализацию можно заменить любой другой из того же раздела, ранее не пройденной.

Повышенное

Прослушать курс бесед о профилактике СПИДа.

Рекомендуется проводить этот курс пастору или руководителю семейного служения. Но лидеры клуба могут подготовиться самостоятельно. Женщина должна представить этот раздел для девушек, а мужчина для парней.

Цель: Представьте как норму (т.е. не противоестественные) изменения тела, которые происходят с молодыми людьми и девушками во время половой зрелости. Обратите внимание, что каждый человек в период полового созревания развивается индивидуально (скорость и параметры развития одного не похожи на развитие другого).

1. Существует гораздо больше сексуальных факторов, чем просто части тела т.е.:

- Эмоции
- Собственное достоинство
- Уважение
- Ценность
- Уникальность
- Индивидуальность

2. Объясните, что Давид имел в виду, когда сказал: " славлю Тебя, потому что я дивно устроен " (Псалом 138:14)

3. Расскажите о стадиях эмбрионального развития.

4. Обсудите нормальные изменения в период полового созревания (хотя нет нужды останавливаться на них слишком подробно, это не урок анатомии):

- В Мужчине: борода, лобковые волосы, большой пенис, более низкий голос, мускулистое тело, сперматозоиды.
- В Женщине: развитие груди, расширение бедер, рост волос в лобковой области, быстрое увеличение высоты и веса, появление цервикальной разгрузки слизи, начало менструального цикла.

5. Объясните, что Слово Божье говорит о важности воздержания от добрых половых связей в:

- Исход 20

- Римлянам 12:1-2

6. Определите, что означает прелюбоддеяние, и что подразумевается под блудом.

ОГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

Принять участие в планировании и прохождении трехчасового или 8-километрового похода. Во время похода получить одну нашивку из разделов «Природа» или «Отдых».

Цель: Научить следопытов брать инициативу в принятии решения сделать то, что принесет позитивный результат и так, чтобы это было весело, и в то же время было учебной деятельностью.

Это возможность представить следопыта миру природы через призму характера и развитие образа жизни. Многие клубы используют эту возможность, чтобы показать на деле девиз, воплощенный в высказывании:

Не берите ничего, кроме фотографий

Не оставляйте ничего, кроме следов

Не убивайте ничего, кроме времени

Каждый ребенок развивается естественно и непрерывно. Каждое место, где он находится, каждый человек, с которым он общается, непременно становится частью его самого. Лучше всего он растет в окружении опытных, понимающих и любящих его людей. Походы — это сильный инструмент в формировании человека.

Поход

1. Предоставляет жизненный опыт, основанный на указании «любить Бога всем сердцем своим, и всем умом, и всей душой, и всею крепостью, и любить ближнего, как самого себя» (Мк. 12:33), обращая при этом внимание на:

- * Единство души и тела.
- * Важность формирования невербальных понятий.
- * Двойственную обязанность думать самостоятельно и действовать как часть группы.

2. Позволяет развить чувство принадлежности к Вселенной и к ее Создателю благодаря:

- ✓ Обогащению личному опыту взаимодействия с миром природы.
- ✓ Побуждению использовать информацию органов чувств, для того чтобы развить понятийные и осознанные модели.
- ✓ Использованию принципа «отделения» времени, чтобы побыть наедине и подумать.
- ✓ Поощрению проверки существующих моделей с повторением, переосмыслением для формирования соответствующих христианству моделей.

3. Помогает установлению соответствующих социальных отношений между молодежью, а также между взрослыми и молодежью.

4. Позволяет людям ощутить свою безопасность и радость жизни.

5. Позволяет использовать реалии мира природы, чтобы научить каждого члена группы «действовать справедливо, любить дела милосердия и смиренномудренно ходить пред Богом своим» (Мих. 6:8).

Один следопыт в конце недельного похода, проведенного в пещерах, сказал: «Подобный опыт позволяет принимать в жизни важные решения».

Эта концепция становится действенной в походном служении, которая позволяет преследовать следующие цели, постоянно помня о том, что личность воспитанников является самым важным фактором, который должны учитывать руководители в любом походе. По сравнению с этими долгосрочными воздействиями на развитие личности все остальное, что мы можем предложить, теряет свое значение.

ЦЕЛИ

1. Дать возможность личности искать правду о Боге и о себе, используя восприятие органов чувств, а также дать ему время для развития, роста и принятия новых идей, мыслей, выраженных или невыраженных.
2. Установить нормы поведения в лагере, исходя из принципов принятия, доверия, взаимодействия и сохранения окружающей среды.
3. Предоставить специальное время и отделить его особенным образом для того, чтобы человек мог пережить новые опыты, чтобы он смог экспериментировать с ним и, если необходимо, изменить свои старые представления и идеи, развить новую модель понимания мира.
4. Обеспечить безопасность, при которой человек может жить в гармонии с естественной средой и может чувствовать свое единство с миром и его Создателем.
5. Построить нормальные социальные условия для развития отношений, основанных на самоуважении и честности.

б. Организовать интересные познавательные мероприятия, которые бы включали в себя освоение навыков, позволяющих:

- Самостоятельно думать, чтобы потом вести других.
- Заботиться о себе, чтобы потом помогать окружающим.
- Преодолевать беспричинные страхи и расти в жизненном опыте.
- Справляться с реальными страхами для того, чтобы спокойно выходить из опасных ситуаций.

Ситуации, в которых бы эти навыки использовались для достижения конкретных целей и вели к развитию: самосознания, быстроты в принятии решений, сплоченности.

7. Познакомить молодежь с любящими и приятными в общении христианами.

«Пошли в поход!» Эти три слова могут быть волшебными в любом клубе следопытов, а могут вызывать лишь стоны и вздохи. Принесет ли поход удовольствие или утомит следопытов, зависит от их руководителя. Спланируйте свой поход до мельчайших деталей, для того чтобы весь походный день прошел гладко, без происшествий. Пусть ваш поход будет интересным от начала и до конца.

Не так важно расстояние, как проведенное время. Следопыты могут научиться определять флору и фауну, могут получать духовные уроки, становиться внимательными к присутствию творений божиих, понять цену тишины и умения маскировки и т.д. Акцент должен быть сделан на вовлечение участников в разработку программы (определяем, что будем делать) и планирование деталей.

Несколько дополнительных идей:

- ✓ Помните, выбрать стоянку и решить вопросы с перевозкой лучше по ходу движения.
- ✓ Лучше посетить это место заблаговременно, для того чтобы у вас были идеи по природным объектам, которые клуб, возможно, найдет.

1. Приготовление перед экскурсией на природу. В клубе, перед выходом на экскурсию, прочитайте подросткам про те объекты, которые они, скорее всего, найдут. Затем с помощью Симфонии найдите тексты, где упоминаются эти объекты (н-р листья - Откр. 22:2 «...и листья дерева — для исцеления народов»)

2. Объясните то, что ждет следопытов по прибытию. По прибытию на природу поделитесь на группы, у каждой пары должна быть Библия, карандаш и бумага. Попросите у пар обнаружить и записать столько объектов природы, сколько они могут отнести к «Библейскому» происхождению. У ведущего должна быть Симфония, чтобы проверить подлинность текстов (место и есть ли вообще такой текст)

Примеры:

Необыкновенная челюсть (ослиная) Суд. 15:15

Малое семя (доброе семя) Мф. 13:24

Живые Птицы (вороны, которые кормили Илию) 1Цар 17:6

Неживой Камень (удар Моисея по скале) Числ. 20:11 и т.п.

При подготовке похода необходимо учесть следующее:

1. Цель похода
2. Место похода
3. Время суток, время года
4. Снаряжение
5. Питание
6. Количество участников
7. Распределение обязанностей в походе
8. Инструктаж по технике безопасности и подписи детей, что они его прошли
9. Расписка от родителей, что они ознакомлены, куда идут дети, и что доверяют детей руководителю

Каждый следопыт должен знать и соблюдать правила похода

Дисциплина

Передвижение осуществляется с соблюдением следующих правил:

1. Идти индейской вереницей (колонной по одному) на расстоянии 1-2 м друг от друга во время хорошей погоды, а в плохую погоду (дождь, ветер, снег, туман или ночное время) расстояние уменьшается до разумного (чтобы не потеряться). В том случае, когда трасса проходит через лес с густой растительностью, или тропинка очень узкая и существует опасность удара веткой, то выбирается безопасное расстояние.
2. Всегда первым идет тот, кто руководит колонной. После него идут самые маленькие (самые слабые), а последним идет один из инструкторов (взрослый). Он должен позаботиться о том, чтобы сзади не остался ни один человек или предмет.
3. После первых 10 минут делается короткая остановка для того, чтобы проверить в порядке ли снаряжение и обувь (снятие одежды, поднятие спавших носков, ослабление или затягивание шнурков). Позже эти паузы будут каждый час. После каждых 50 минут ходьбы делается пауза на 10 минут.
4. Не одевайтесь слишком тепло, даже если прохладно – тело нагревается.
5. Шаг должен быть постоянным и редким
6. Идите медленно по тропинкам в нормальном ритме, не бегите, не прыгайте – для избежания несчастных случаев
7. Начало времени отдыха начинается со времени прибытия последнего человека на место отдыха. На последнем перевале, снимаем рюкзак, одеваемся и отдыхаем в сидячем положении. Если возможно, то сидеть надо опершись на что-то высокое: большой камень, рюкзак и т.д.
8. Короткие перевалы делаются после 30 минут ходьбы, и дается 10 минут, если был подъем, и 5 минут, если равнина.
9. Во время ходьбы по ровной поверхности хорошо было бы, чтобы ритм был равномерным. При подъеме на возвышенность ритм замедляется, соблюдая ритм каждой личности.
10. Необходимо стараться наступать на всю подошву, чтобы избежать таким образом падения. Шаги должны быть маленькими и на устойчивой поверхности (а не только на каменной).
11. Верхняя часть тела должна быть немного наклоненной вперед, так чтобы рюкзак хорошо прислонялся к спине.
12. Как и во время подъема, так и во время спуска, избегайте сокращений пути, передвижения делаются только вдоль серпантинив. Таким образом меньше расходуется энергия.
13. Во время ходьбы дыхание должно быть через нос и в ритм с шагом.
14. Разумно обходить опасные места (пропасти, неизвестные пещеры, скалистые стены, болота, трясина, упавшие деревья). При переходе через ручей обходите камни, покрытые мхом, потому что они скользкие.
15. Если мы поднимаемся по лестнице, рекомендуется сохранять дистанцию минимум в два шага между друг другом (тоже самое и для высокого склона)
16. Если мы проходим возле кустов с колючками, то необходимо придерживать их руками, оставляя ветки руке того, кто идет позади нас, либо соблюдать достаточную дистанцию, так чтобы они не ударили позади идущего.
17. Не срывать грибы
18. В зимнее время (или в очень холодную погоду) паузы должны быть очень короткими, а в другие месяцы, необходимо соблюдать правило Р: в те месяцы, которые содержат букву Р, не разрешается садиться, иначе можно простудиться (январь, февраль и т.д.)
19. В случае тумана, не настаивай на передвижении. Лучше подождать, пока он не рассеется, сохраняя тепло тела физическими упражнениями.
20. В населенной местности, передвигаться по тротуарам; по главным дорогам, группа передвигается с правой стороны.
21. Ни днем, ни ночью, не беспокоят животных бесполезными шумами.
22. Будьте дисциплинированы в группе, с которой вы в походе, не оставляйте группу, слушайте руководителя группы; он имеет контроль над всеми участниками во время похода. Подчинение всей группе может быть путем к успеху деятельности.
23. Когда, с физической точки зрения, ты находишься в шаге от полного изнеможения, постарайся не останавливаться. Существует возможность отдохнуть во время ходьбы. Эта возможность называется шагом отдыха и осуществляется посредством перемещением центра тяжести с одной ноги на другую без использования мышц ног. В этом случае, скелет берет на себя движение.
24. На осыпях, подъем осуществляется по более большим камням, а спуск по самой маленькой осыпи. При каждом шаге, мы должны быть внимательны, чтобы не сбить камни, иначе могут быть тяжелые последствия. Но если, все-таки, камень был сдвинут с места то те, кто сверху кричат «камень», а те, кто снизу укрываются от удара. Если есть возможность без риска получения травмы, инструктор должен попытаться остановить камень.

Одежда и обувь

Для избежания ряда неприятностей в походе необходимо соблюдать несколько правил по снаряжению:

Под выбором снаряжения понимается, чтобы оно выполняло определенные условия: должно быть легким, удобным (не слишком широким, длинным или стесняющим), не должно затруднять передвижение, а обувь должна быть подходящей.

Одежда должна быть теплой, водонепроницаемой, чистой и сухой для защиты тела в непогоду.

Рекомендуется, чтобы одежда была изготовлена из льна или хлопка, потому что они являются хорошими проводниками тепла. Не использовать: нейлон, шелк, синтетические материалы, потому что они препятствуют дыханию тела, будучи плохими проводниками тепла.

Летом одежда должна быть светлого цвета, чтобы отражать тепло солнца, а зимой темного цвета для притягивания солнечных лучей. Если трасса будет тенистой, тогда рекомендуется снаряжение цвета хаки (камуфляж). Избегайте яркие цвета.

Не одевайте новую обувь, которую вы впервые обуваете (большая вероятность натереть мозоль).

Обувь, летом или зимой, должна быть только из кожи, не из заменителей, должна быть не слишком большой, не слишком маленькой для ноги. Обувь сначала разносится несколько дней возле дома, чтобы она разошлась по ноге, и только после этого ее можно брать с собой в поход. Не забывайте: берите с собой в рюкзаке пару запасных новых шнурков!

Подойма ботинок не должна быть мягкой или твердой.

В горах никогда не передвигаются в кроссовках, кедах или в другой легкой спортивной обуви. Ни в коем случае не передвигаются в горах в туфлях с каблучком или без него. Легкую обувь можно носить в лагере.

Рекомендуется обработать зимнюю или летнюю обувь водонепроницаемыми веществами, такими как: крем для обуви, белым воском, рыбьим жиром или силиконовым маслом.

Рекомендуется, чтобы всегда, летом или зимой, одевать две пары носков, одна пара более толстая, из шерсти, и вторая более тонкая, из хлопка.

ВНИМАНИЕ! Не отправляетесь в поход с поломанной молнией, без пуговицы, с порванными швами и одеждой; кроме нецивилизованного аспекта, это может привести к неприятности, даже в разгар лета может разразиться очень плохая погода, и тело будет замерзать.

Никогда не спите в одежде, в которой вы ходили днем, потому что они должны высохнуть и проветриться за ночь.

Каждая группа должна помнить следующий принцип: чем ближе к телу, тем больше должно состоять из натуральных материалов, и чем дальше, тем больший процент одежда может содержать синтетические материалы.

Продовольствие и вода

Если одно из правил гор гласит, что ты должен знать что, сколько, как и когда есть, то это значит, что продовольствие во время горной экскурсии является особенной проблемой, от которой зависит ее успех или провал.

Основными правилами питания в горах являются в сущности те же что и при рациональном питании в общем. Физические усилия и низкая средняя температура приводят к дополнительному калорийному питанию в соответствии с дополнительным потреблением энергии. В любом случае необходимо соблюдать соответствующие пропорции питательных веществ, основных элементов сложных углеводов (зерновые). Вопреки своей популярности, калорийная пища такая как конфеты, сахар, мед и т.д. не являются необходимыми, кроме исключительных случаев.

- Перед дорогой не ешьте много, потому что в этом случае усталость настанет очень быстро. Несварение желудка провоцирует большие неприятности. Желательно поест минимум за час до отбытия.
- Не садитесь есть сразу же после прибытия в точку назначения, или после прохождения одного из этапов похода.
- На трассе, пейте много воды, но не все сразу, несколько глотков за раз.
- Не объедайтесь никогда едой во время экскурсии, чем больше вы носите еды в рюкзаке, тем больше устает организм из-за большого веса еды.
- Не употребляйте в горах калорийную пищу, как шоколад
- Свежее продовольствие, как молочные продукты из овчарен и лесных фруктов, не употребляйте в больших количествах, иначе они могут привести к расстройству желудка.
- Не ешьте грибы, встречающиеся в горах
- Не ешьте консервы, в банках или коробках, у которых вздутые крышки: это признак их порчи и употребление ведет к немедленному отравлению. Открытые консервы должны быть съедены сразу же; нельзя из нее есть то, что осталось с предыдущего раза.

Вода – если воды употребляется меньше требуемого, физическая выносливость резко падает. Употребление воды должно происходить постепенно, соблюдая следующие правила.

- Воду необходимо употреблять систематически, не дожидаясь ощущения жажды.
- Употребление воды, в общем, происходит в малых количествах и в определенные интервалы времени
- Избегайте употребление очень холодной воды
- Не употребляйте воду за едой или сразу же после еды
- Насколько возможно избегайте сиропы, соки или прохладительные напитки
- Пополнение запасов воды должны производиться с большим вниманием: только из чистых родников и колодцев.
- Не пополнять запасы: из мутных родников, пещер, стоячей воды, из озер или водохранилищ

- Если вы испытываете необходимость омыться на перевале возле ручейка или родника, вы можете помыться холодной водой и только. Последовательность: сначала руки, затем предплечья и в конце лицо.

Охрана природы

Для следопытов охрана природы является не только лишь правилом цивилизованных или очень воспитанных людей, которые делают из него религию. Следопыты не пытаются зарекомендовать себя как экологическая организация, которая решала бы проблемы леса и всех рек, потому что, во-первых, не это является нашей главной целью. Хотя абсолютно обязательно, чтобы там, где мы проходим, ничего не говорило об этом. Это в наших силах и каждый следопыт может что-то сделать, чтобы не ухудшить окружающую среду, но напротив, участвовать в украшении того места.

Необходимо понять, что есть взаимосвязь между нашим характером и экологией. Характер, сформированный по воле Божьей, может понять и применять любое правило. Лес, реки, луга и т.д., все является творением Божьим. Разрушая их красоту мусором, неоправданно обрывая их жизнь, мы грешим против Бога. С этой точки зрения, мы раскроем для себя большую радость, соблюдая следующие правила:

1. Не выбрасывайте по воле случая мусор там, где вы проходите. Кульки, консервы, банки и т.д., ты можешь их с легкостью нести, особенно сейчас, когда они пустые. Их можно сложить в специальный мешочек.
2. Не переходить склоны без растений; его эрозия может привести к несчастному случаю, а также может произойти обвал большой поверхности.
3. Не вырезай свое имя на коре деревьев или на скалах. Те, кто позже будут это читать, все равно не знают тебя. Ты же точно знаешь, где ты был, а где нет.
4. Не мойся прямо в реке или роднике. Используемые тобой моющие средства могут погубить множество живых существ. Вырой яму для стёка, это тяжелей, но зато красивей.
5. Не обрывая просто так растения, используй все, что предлагает тебе природа. Если необходимо какое-то лекарственное растение, собери его, но не делай это бессмысленно. Если ты желаешь рассмотреть какое-то растение, спустись к «ее дому», там красивее.
6. Растения и животные, охраняемые законом - охраняй их и ты. Какими бы они ни были красивыми, не дотрагивайся до них.
7. Не загрязняй и не разрушай родники. Вода – это дар Божий в горах. Родник встретившийся на пути – это благословение. Не лишай других этой радости.
8. Не кричи, не зови бессмысленно. Природа является домом многих живых существ, ты же являешься гостем, не веди себя как дома. Пой, радуйся, эмитируй разные звуки, но не беспокой других людей и животных, у которых другая программа дня.
9. Используй разумно лесные фрукты, которые найдешь по дороге. Большое употребление может привести к неприятности, как для тебя, так и для других.
10. Не разводь огонь в легко воспламеняемых местах (под сухими деревьями; при сильном ветре). Лесной пожар может повредить тебе или даже убить. Место, где разводиться огонь, должно быть защищенным, путем удаления слоя растительности, либо другим способом.
11. «Развлечение» кидать камни вниз является опасностью для тех, кто взбирается позади тебя, а также является разрушительным для растительности.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИРОДЫ

Цель этого раздела: передать Другу тот трепет (волнение), который ощущаешь при изучении божьей книги природы и подтолкнуть к сдаче специализаций из раздела «природоведение».

Восемь занятий были зарезервированы для изучения этого раздела (по рекомендации ГК), беря во внимание то, что некоторые требования специализации требуют внеклассной работы.

Каждое исследование природы должно содержать в себе элемент приключения. В каждой программе учащиеся должны почувствовать волнение открытия. Возможно, вы помните тот момент, когда вы впервые увидели морских животных. Вы можете легко вспомнить, как вы через микроскоп рассматривали множество существ, населяющих одну единственную каплю речной воды. Невозможно забыть наше первое знакомство с творением.

Хороший наставник всегда восприимчив к жизни животных и других существ. Он передаст свою увлеченность и той молодежи, с которой он работает. Например, в походе тренированный глаз может увидеть много интересного:

- Оса, обмазывающая стенки своего жилища землей;
- Муравьи, строящие муравейники;
- Насекомое, попавшееся в паутину;
- Ласточки, собирающие землю для строительства гнезд;
- Ухаживания птиц;
- Мышь, бегущая по полю;
- Дятел, долбящий ствол дерева в поисках жучков;
- Сброшенная кожа цикад, змей, ящериц;
- Ракушки, путешествующие по дну со своими раковинами.

Прогулки на природе не бывают похожими одна на другую. Природа не сообщает нам о своих планах и не подстраивается под наше расписание. В идеале руководитель «экспедиции» должен иметь довольно солидный багаж знаний по многочисленным аспектам, начиная с морских водорослей и инфузорий, заканчивая мокрицами и слонами. Сердце энтузиаста и активный восприимчивый ум может покрыть многочисленные пробелы в знаниях, и тогда руководители и их подопечные смогут вместе учиться, делая совместные открытия. Пусть для вас недостаточно будет лишь описать местонахождения, проследите явления «с колыбели до могилы», как говорил профессор Х.В. Кларк. Найдите какую-нибудь информацию о жизни животного, как он живет, как добывает корм, как адаптируется к окружающей среде. В наше время можно найти информацию по всем аспектам естествознания.

Один из способов совершать волнующие открытия — это воспринимать природу всеми пятью чувствами. Подобно тому, как благоговение необходимо в церкви, а дисциплина на уроке, необходимо использовать наш умственный, физический и духовный потенциал для того, чтобы понять и по достоинству оценить природу посредством органов чувств.

Прогулки могут продолжаться от получаса до двух часов, и на каждой из этих прогулок уделяйте особое внимание развитию лишь одному органу чувств. Затем переключайтесь на взаимодействие всех чувств, но снова постепенно, добавляя по одному каждый раз. Следующие советы помогут вам развивать органы чувств.

Отключитесь от всех отвлекающих мыслей, и настройте себя на восприятие природы. Полностью используйте каждый орган чувств по очереди, концентрируясь на каждом из них. Воспринимайте природу глазами и ушами художника, поэта или музыканта.

Зрение. Идите, не торопясь, останавливайтесь, наблюдайте. Отражение в воде, солнце, игра теней в кронах деревьев, усыпанные росой паутинки, лунный свет, солнечный свет, ландшафт, холмы и долины, различные типы растительности и влияние, которое они оказывают на рельеф, мох, укутывающий старые пни, лишайник, свисающий с деревьев, своеобразный характер различных пород деревьев, обусловленный условиями окружающей среды (наклоненная ветром сосна, к примеру) и т.д.

Слух. Не разговаривайте, просто идите, останавливайтесь, вслушивайтесь. Капли дождя, падающие на листву и землю, звук бегущей воды, водопады, ветер с его постоянно меняющимся настроением, крики и пение птиц, «голоса» животных, потрескивание походного костра — используйте различные типы деревьев, а также иголки хвойных растений и т.д.

Вкус. Просто попробуйте, не глотая, помните о таких мощных раздражителях кожи, как конский каштан и т.п. Различные ягоды, почки различных деревьев, стебли растений, кора де-

ревьев, листья семейства мятных. Самым ярким впечатлением, наверняка, останется заварка чая из листьев мяты на походном костре.

Обоняние. Различные растения семейства мятных, дикий имбирь, дикий шалфей, смоляные шарики на коре деревьев, опавшая хвоя вечнозеленых растений, почки деревьев, дым от разных типов древесины (кедр, береза, сосна), дым от различных Типов хвои. Пусть самым ярким впечатлением станет сравнение запахов чаев, заваренных из мяты, хвои и т.д.

Осязание. И снова будьте осторожны с раздражителями кожи, такими как конский каштан и крапива. Колючка, мох, листья с различной степенью жесткости и гладкости. Попробуйте их на ощупь, приложите их к лицу или к губам, жесткую кору, гладкую кору, клейкие растения. Интересны для наблюдений ветер, дождь, снег и солнце.

Внутренние ощущения. Здесь необходима полная самодисциплина для достижения лучшего результата. Тишина в прекрасных уголках природы, сон на моховом ковре, тихие размышления и молитвы, полная и благоговейная настороженность во всем, пение на одинокой тропе, чтение с выражением соответствующей поэзии или прозы и т.д. Весьма полезно всем разойтись, сесть на землю и провести в полной тишине 10 минут. Руководитель всегда должен искать наглядные уроки, которые преподает нам природа. Назовите лишь ключевую мысль, и пытливый ум следопытов сам найдет ей применение.

- Даже лужи отражают свет небес.
- Все живое тянется к свету.
- Наибольший аромат источают сломанные растения.
- Большие деревья начинаются с малых ростков.

Когда вам хочется сказать, что времени на подобные планы у вас не будет, помните о том, что Главный Учитель следовал именно этому плану в работе со Своими учениками. Он — наш пример.

Игры и занятия:

Игры, которые приводятся ниже, можно использовать как разминки или активные паузы, а так же как элемент обучения на всех занятиях, которые вы будете проводить на воздухе.

** Я наблюдаю*

В этой игре каждый участник по очереди рассказывает о каком-либо созданном Богом предмете: «Я наблюдаю...» и описывает его черты, а остальные должны угадать, что это.

Обсуждение заданий на наблюдательность. Что можно узнать о человеке по его внешности? Здоров он или болен? Можете ли вы определить национальность, пол, силу, ум человека? Сказать, богатый он или бедный, радостный или грустный, голодный или сытый, добрый или злой? Всегда ли по внешнему виду можно получить точные сведения о человеке? Зачастую мы допускаем грубую ошибку, судя о человеке по его внешности. От чего зависит внешний вид людей? Как вы считаете, ваша собственная внешность адекватно отражает ваш внутренний мир? Как мог выглядеть Иисус? Как вы думаете, привлек бы вас Его внешний вид?

** Пять минут на прослушивание*

Запишите или запомните все звуки, которые вы услышите в течение пяти минут. Это может быть журчание воды, шум ветра в кронах деревьев, поющие птицы (скольких вы можете различить?), жужжание комаров. Отделяйте звуки созданий Божьих от звуков, производимых человеком.

Сколько разных звуков вы смогли уловить? Какой из них был самым тихим? Какой самым громким? Какие звуки действовали успокаивающе? Какие вызывали беспокойство? Есть ли рядом предмет, совершенно не издающий звуков? Сколько различных птиц мы смогли распознать?

Как влияют на вас разные музыкальные звуки?

Назовите звуки, производимые людьми: стон, смех, плач, крик, пение, разговор. Что можно узнать о человеке по звуку, который он издает?

Обсуждение. Как вы понимаете следующие места Писания: «*Имея очи, не видите? Имея уши, не слышите?*» (Марка 8:18); «*А Он сказал: блаженны слышащие слово Божье и соблюдающие его*» (Луки 11:28)?

** Ознакомься с деревом*

Разделите воспитанников на пары. Одному из игроков завязывают глаза, а другой ведет его к стоящему неподалеку дереву. «Слепой» участник знакомится с деревом - исследует его, ощупывая ру-

ками. Потом «зрячий» ведет его обратно, другим путем. «Слепой» снимает с глаз повязку и пытается найти свое дерево. После этого воспитанники меняются ролями.

Обсуждение: какой из наших органов чувств использовался в игре больше других? Чем вы заменили утраченную способность видеть? Что было способно заменить зрение лучше всего?

** Построим гнездо*

Выберите несколько воспитанников и каждому из них склейте липкой лентой в кулак (или обмотайте тканью) все пальцы рук, кроме указательного. Каждый должен построить птичье гнездо, работая только двумя свободными указательными пальцами. Объявите, сколько времени дается на выполнение задания. По истечении объявленного времени сравните построенные гнезда. Почему одни участники сделали больше, чем другие? Причиной может быть выбранный материал, место работы, размер изделия и т.д. Обсуждение: свить гнездо непросто. Тем большее восхищение вызывают в нас птицы, у которых совсем нет пальцев. Творения Божьи созданы трепетно и чудесно (Псалом 138).

** Черты лица*

Разбейтесь на пары — мальчики с мальчиками, девочки с девочками. Закройте глаза и обеими руками исследуйте лицо своего партнера. Что вы чувствуете, когда прикасаетесь к его волосам, коже, носу? Обсуждение: представьте, что бы вы ощутили, если бы к вам прикоснулся Иисус. А если бы Он обнял вас? Или коснулся ваших глаз, чтобы исцелить слепоту?

** Прикосновение*

Попросите воспитанников закрыть глаза. Раздайте участникам игры предметы: гладкий камешек, хрупкий цветок, палку и т. д. Пусть они исследуют эти предметы, прикасаясь к ним. Потрогайте землю, находящуюся в тени. Заметьте, что она прохладная. Теперь прикоснитесь к участку земли, согретому солнцем. Какова на ощупь вода? Что вы чувствуете, когда вас греет солнце? Опишите свои ощущения при прикосновении к коре дерева. Потрогайте наросты и грибы и мох, прикоснитесь к чертополоху.

** Колючки - щекотушки*

Разделите всех участников на группы по три человека. Дайте каждому задание найти какие-нибудь колючие и щекочущие предметы. Никому не разрешается показывать найденные вещи до наступления времени «передачи». «Принимающий» игрок садится, кладет руки себе на колени ладонями вверх, поднимает голову и закрывает глаза. Другие двое подходят к нему и найденным предметом прикасаются к его ладоням, осторожно поглаживают по щекам и несколько раз щекочут под подбородком. «Принимающий» должен угадать, что это за предмет. Затем участники меняются ролями, чтобы в роли «принимающего» смог побыть каждый.

** Ступни - следопыты*

Еще одна возможность провести увлекательное исследование методом прикосновения. Снимите обувь и носки, пройдитесь по грязи, росистой траве, твердым камешкам, теплomu песку или земле. Заранее убедитесь, что это будет уместно и что поверхность земли пригодна для ходьбы босиком.

** «Плюшкин на природе»*

Эта игра - вариация на тему известной игры «Плюшкин на охоте» с использованием всех органов чувств. Группе воспитанников выдается список объектов природного происхождения. Лимит времени - 15 минут. Не отделяясь от группы, участники должны постараться найти все перечисленное в списке. Во многих случаях вам придется сообща решать, что более всего соответствует данному описанию. Когда воспитанники найдут все по списку или истечет отпущенное время, попросите их собраться и вместе просмотрите найденные вещи. Вариант списка:

Что-либо красное.

Что-либо с неровной поверхностью.

Что-либо с кислым запахом.

Что-либо съедобное для человека.

Что-либо круглое.

Что-либо имеющее красивую форму.

Два живых насекомых.

Что-либо синее.

Что-либо пищащее.

Что либо со сладким запахом.

Что либо съедобное для птиц.

Что либо желтое.

Три листика различной формы.

Перо.

Что-либо, что зимой имеет другой вид.

Самое мягкое, что вы можете найти.

Самое маленькое, что вы можете найти.

Что-либо с гладкой поверхностью.

Три камня разного типа.

Что либо, чего нет в списке, но что понравилось вам.

** Прогуляемся, понюхаем*

Прогуляйтесь по лагерю. Какие вы чувствуете запахи? Теплый воздух, влажная земля, цветок, иголка сосны, сухая земля, вода, животное. Погуляйте под дождем. Пройдитесь по траве. Задайте себе вопрос: как пахнет в разных местах? Какой запах в комнате, в поле, чем пахнет закат? Как пахнете вы?

Обсуждение. Как вы понимаете следующие отрывки из Писания: *«Да направится молитва моя, как фимиам перед Тобою»* (Псалом 140:2); *«Но благодарение Богу, Который всегда дает нам торжествовать во Христе и благоухание познания о Себе распространяет нами на всяком месте. Ибо мы Христово благоухание Богу в спасаемых и в погибающих: для одних запах смертоносный на смерть, а для других запах животельный на жизнь»* (2 Коринфянам 2:14-16); *«Я получил все и избыточествую; я доволен, получив от Епафродита посланное вами, как благовонное курение, жертву приятную, благоуходную Богу»* (Флп.4:18)

** Лакомка*

Раздайте воспитанникам по маленькому кусочку какого-либо фрукта. Исследуйте свой кусочек. Рассмотрите его с разных сторон, обратите внимание на световые блики на его поверхности. Не закрывая глаз, прикоснитесь кусочком фрукта к губам и к носу. Вдохните его аромат. Возьмите его в рот и пощупайте его поверхность. Надкусите. Не просто ешьте, а буквально впитывайте в себя этот фрукт. Начните медленно жевать. Разжевывая, сначала дайте общую характеристику его вкуса, затем переходите к более детальному описанию. Возьмите в рот еще один кусочек. Превратите его в жидкую массу. Прожевывая фрукт до полного измельчения, вы сможете ощутить всю его вкусовую гамму. Теперь проглотите.

** Поедим и поиграем*

(Наставнику: эта игра требует от вас контроля и серьезного отношения, в то же время она может доставить участникам радость и многому их научить.) Во время приема пищи сядьте за один стол с воспитанниками вашей группы. Ешьте медленно и неторопливо, отмечая строение продуктов и их вкусовой букет. Обратите внимание на то, как зрение и обоняние обогащают прием пищи.

Обсуждение. Каков, по вашему мнению, смысл следующих отрывков из Писания: *«Вкусите, и увидите, как благ Господь!»* (Псалом 33:9); *«Как сладки гортани моей слова Твои! Лучшие меда устам моим»* (Псалом 118:103); *«Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся»* (Матфея 5:6)?

** Панно*

Найдите два растущих рядом дерева и с помощью крепкой веревки сплетите между ними нечто подобное тканому полотну. Между веревок воткните предметы, взятые из окружающей природы. Для изготовления панно можно пользоваться только веревкой и природными материалами. В результате может получиться очень красивое изделие.

** Отпечатки листьев*

Соберите несколько листьев. Положите листок на стол верхней стороной вниз и накройте его листом чистой бумаги. Держа бумагу одной рукой, в другую возьмите восковой мелок. Закрасьте часть бумаги над листом параллельными штрихами, используя незаточенную сторону мелка. Стебель и жилки листка будут выделяться на рисунке сильнее, чем его остальная часть. Чтобы избавиться от штрихов, вышедших за край изображения, вырежьте его по контуру. Приклейте вырезанный

«лист» на бумагу контрастного цвета. Из полученных вырезок можно сделать открытки или блокнот.

**Сравни себя с деревом*

Запишите, какие черты делают вас похожими на дерево. Чем вы, человек, схожи с ним? Например, и людям, и деревьям для роста нужно питание (пища и вода). Назовите что-нибудь еще.

Какую вы приносите пользу? Что вы делаете для своих ближних? Запишите ответы. Возможно, что ключ к ответу на этот вопрос кроется в следующем месте Писания: *«И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет»* (Псалом 1:3). В этом стихе праведный человек сравнивается с деревом. Как вы понимаете значение этого отрывка? Прочитайте Иоанна 15:5: *«Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего»*.

Теперь прочитайте Галатам 5:22: *«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона»*. Как принесение духовного плода делает вас полезными для Бога?

**Найди свой листик*

Когда Иисусу исполнилось 8 дней, о Нем было сказано: *«Младенец и возростал и укреплялся духом, исполняясь премудрости, и благодать Божия была на Нем»* (Луки 2:40). В двенадцатилетнем возрасте о Нем было написано: *«Иисус же преуспевал в премудрости и возрасте и любви у Бога и человеков»* (Луки 2:52). Иисус рос так же, как и вы.

Прочитайте Псалом 138:14,17,18: *«Слаблю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это... Как возвышенны для меня помышления Твои, Боже, и как велико число их! Стану ли исчислять их, но они многочисленнее песка»*. Что эти стихи говорят вам о вас самих?

Дайте воспитанникам задание найти и принести по одному листочку. Пусть они познакомятся со своей находкой с помощью органов Осязания, обоняния и зрения, пусть внимательно рассмотрят ее. Сложите все листья в кучу и смешайте их. Теперь каждый должен найти свой лист. Спросите: как вы смогли найти его? Не потому ли, ЧТО он был неповторимо уникален?

Осуждение. Бог создал вас особенной личностью, и эта индивидуальность не утрачивается по мере взросления. Подобно листьям, вы многим отличаетесь друг от друга. Вот некоторые из них отличий: цвет глаз, цвет волос, рост, количество членов семьи, симпатии и антипатии.

В чем именно вы уникальны, единственны в своем роде?

Как Бог помогает вам, Своему уникальному созданию, возрастая в премудрости (умственно) и возрасте (физически) и любви (социально) т.е. так, чтобы окружающие люди (родители, друзья) и Сам Бог довольны вами?

**Наш мир в виде яблока*

Покажите воспитанникам яблоко и объясните, что сегодня оно будет служить моделью земного шара. (Если у вас нет настоящего яблока, вырежьте его из картона.) Спросите, каковы, по мнению воспитанников, основные ресурсы Земли, и каково количественное соотношение между ними.

Разрежьте фрукт (настоящий или картонный) на четыре равные части, представляющие собой доли земли и воды. Какую долю поверхности Земли составляет вода? (³/4)

Какая часть 1/4 планеты, являющейся суши, используется человеком? (Половина, или 1/8 поверхности всего земного шара.) Разрежьте оставшуюся 1/4 яблока, представляющую суши, на две равные части. Объясните, что 1/8 поверхности Земли является непригодной для жизни, так как она слишком холодная, обезвоженная, влажная, гористая и т.д.

Возьмите оставшуюся 1/8 яблока (используемая часть суши) и попросите воспитанников назвать основные способы использования суши. По мере перечисления отрезайте части от яблока. Разрежьте его на четыре дольки:

I долька символизирует часть суши, используемую для сельского хозяйства.

I долька символизирует все города, населенные пункты и т. д.

I долька символизирует часть суши, используемую под парки, заповедники и т. п.

I долька - это остальная земля, пригодная для использования.

Попросите воспитанников представить себя на один день царями земли. Как бы они распорядились своим владением? Обсудите ответы.

Напомните воспитанникам, что мы действительно выбираем, как использовать все творение, ведь Бог поставил нас властвовать над ним. Прочитайте Бытие 2:15: *«И взял Господь Бог человека, и по-*

селил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его», Человеку поручено ответственно управлять землей под руководством Божиим.

1. Получить одну из нашивок: «Кошки», «Собаки», «Млекопитающие», «Семена», «Комнатные птицы».

Цель: Начать развивать в Друзьях желание изучать и ценить ручную работу Бога, явленную в Его творении.

Требования к специализациям в Приложении 5.

На занятии просто без ничего не читайте пособие. Сделайте занятие в классе более увлекательным, используя примеры, картинки или выбираясь на природу.

Проведя опрос можно выяснить, кто из вашей общины является специалистом в одной или нескольких из этих тем.

2. Знать различные способы очистки воды и продемонстрировать умение соорудить походное укрытие. Обсудить тему: «Иисус – живая вода и наше убежище».

Цель: помочь ребятам сопоставлять (ассоциировать) некоторые фундаментальные и важные уроки природы с духовными истинами об Иисусе

* одно занятие в классе - инструктаж по очистке воды и строительству укрытия

* одно занятие на природе - для практического применения навыков

* одно занятие в классе - для духовного применения

ОЧИСТКА ВОДЫ

"Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что это такое! Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты - сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились". (А. де Сент-Экзюпери)

Вода необходима человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности. При обезвоживании организма могут возникнуть тяжёлые расстройства: резко снижается масса тела, уменьшается объём крови и она становится более вязкой. При этом увеличивается нагрузка на сердце, связанная с большими усилиями на продвижение густой крови, снижаются секреции пищеварительных желез. Следует отметить, что человек почти не замечает обезвоживания организма, если оно не превышает 5% массы тела, хотя уже при приближении к этой величине работоспособность начинает заметно снижаться. Если же потери воды превысят 10%, то в организме могут наступить необратимые изменения. Возрастание дефицита воды до 20-25% приводит к смерти.

Жажда и обезвоживание организма должны рассматриваться как весьма серьёзные противники. Их симптоматика такова: потеря аппетита, апатия, нервозность, сонливость, эмоциональная нестабильность, бред, нарушение речи, невозможность сосредоточиться, собраться с мыслями. Метод лечения прост - восполнить потерю жидкости, выпить воды. Нужно стараться пить тёплую воду - организм усвоит её лучше, чем охлаждённую.

Проще всего организовать водопотребление в таёжной, горно-таёжной зоне и в Средней полосе России. Человеку, путешествующему здесь, водоисточники встречаются буквально на каждом шагу. Реки, речки, речушки, ручьи, озёра, болота, лужи, наконец. Воды много - нужно только правильно ей воспользоваться.

Наиболее безопасна в медицинском отношении, и к тому же приятна на вкус, вода в ключах и родниках. Пробившись сквозь толщу земли, вода очищается от вредных примесей, микроорганизмов. То же самое можно сказать о большинстве проточных водоёмов с быстрым течением - ручьях, небольших равнинных и горных речках.

В отличие от быстротекущих ручьёв и речек слабопроточные водоёмы (широкие равнинные реки, старицы, заросшие озёра, пруды, болота) предложить готовую к употреблению воду не могут. Застойная вода обычно бывает сильно загрязнена и насыщена различными болезнетворными микроорганизмами. Здесь лучше перестраховаться и если и пить её, то после соответствующей и очень тщательной "санитарной обработки". Употребляя неочищенную воду можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, лептоспирозом, шистозоматозом или проглотить пиявку.

Существует три вида загрязнения воды и для каждого из них далее предложен свой способ очистки. Применять все три необходимо, если есть подозрение на все три вида загрязнения. Обычно ограничиваются первыми двумя.

1. Осветление - удаление взвешенных, нерастворимых в воде частиц. Способы - отстаивание, фильтрование.

2. Обеззараживание - уничтожение болезнетворных микроорганизмов. Способ - кипячение (наиболее надёжный), хлорирование, озонирование.

3. Опреснение - удаление растворимых и растворённых в воде солей. Способ - перегонка, использование специальных фильтров, опреснителей. Применяют в южных, пустынных районах. При подозрении на химическое загрязнение, загрязнение удобрениями и т.п.

Единственный метод, который дает уверенность в том, что вода безопасна для питья и готовки или мытья продуктов это провести ее химический анализ. Если это не сделано, вы должны ее **стерилизовать**, не важно, насколько чистой она выглядит, т.к. она может привести к серьезным заболеваниям, таким как брюшной тиф, дизентерии и др.

Варианты для стерилизации:

а. Кипячение воды в течение 20ти минут (с того момента, когда вода действительно начала кипеть). Это приведет к тому, что у воды будет своеобразный "пресный" вкус, т.к. кислород, который был растворен в воде, испаряется. Но нормальный вкус можно восстановить энергично взбалтывая или переливая ее несколько раз туда-назад из одной емкости в другую

б. добавить одну или две капли р-ра йода на литр воды и дать постоять около получаса. Могут быть использованы йодные очистительные таблетки

в. использовать одну часть хлора на 100 частей воды. дать постоять 30 минут. Можно применять «белизну» (на англ. дословно "прачечный отбеливатель")

г. Галазон или пуритабс (примечания переводч. шипучие таблетки для очистки воды активное вещество Дихлортриазинтрион натрия $C_3Cl_2N_3NaO_3$) очистительные таблетки, действие которых обусловлено высвобождением газа - хлора. Кроме того, при использовании нужно проверять срок годности. Храните в плотно закрытой бутылке, куда положите кусочек ватки, для впитывания влаги. Поместите несколько таблеток, согласно инструкции, в воду и дайте постоять около получаса

д. Есть множество механических фильтров, специально разработанных для походных условий. Их довольно легко можно найти в продаже

Способов дезинфекции воды существует множество. Надёжней всего использовать выпускаемые промышленностью специальные таблетки для обеззараживания воды - пантоцид. Одна таблетка этого препарата обеззараживает 0,5-0,75 л воды через 15-20 мин после растворения. В какой-то степени заменить их могут таблетки гидроперита (пергидроля) - одна таблетка на 1,5-2 л воды; марганцовокислый калий - примерно 1-2 г на ведро воды, при этом цвет раствора должен быть слабо-розовым; йод - из расчёта 3-4 капли 5%-ой спиртовой настойки на 1 л воды; алюминиевые квасцы - щепотка на ведро воды. Во всех случаях воде надо дать отстояться в течение 15-30 мин.

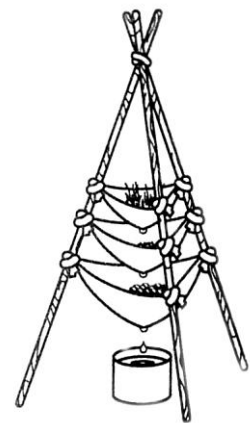
Устранить неприятный запах воды можно с помощью добавления в неё при кипячении древесного угля от лиственных деревьев и последующего отстаивания в течение 30-40 мин."

Фильтры

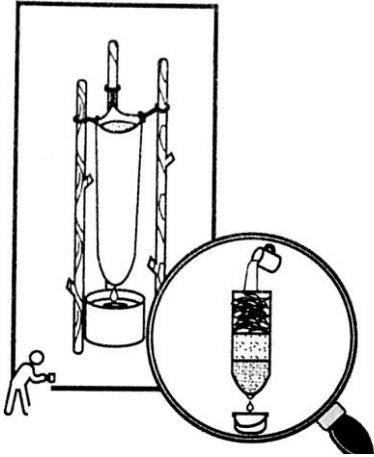
1. Простейший фильтр представляет собой пустую консервную банку с двумя - тремя небольшими отверстиями, пробитыми в днище, на две трети заполненную мелким песком. Вода заливается сверху и, пройдя сквозь толщу песка, вытекает в отверстия. Для большей надёжности процесс фильтровки лучше повторить многократно. Если вода очень загрязнена, песок в банке следует периодически менять на более чистый.

А если банку заполнить разбитым на мелкие кусочки углём, взятым из прогоревшего костра, то получится более технологичный угольный фильтр. Более чистый уголь получается, если дрова прожечь в какой-нибудь ёмкости на сильном огне.

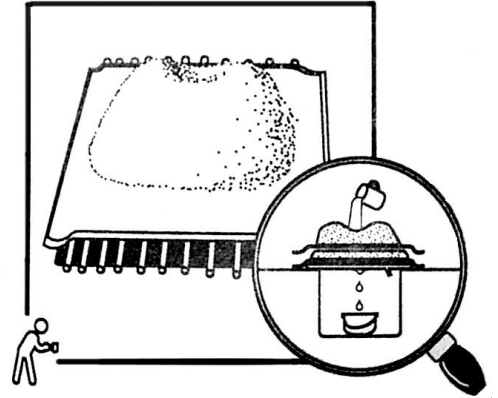
Кстати, дрова должны быть лиственных пород, т.к. хвойные дрова придают отфильтрованной воде специфический вкус.



Более сложный фильтр можно соорудить из любой имеющейся в распоряжении ткани и жердей. Для этого жерди устанавливаются треногой, на которой в трёх уровнях привязываются три куска ткани. Каждый такой импровизированный фильтр нагружается своим наполнителем. Например, верхний - травой, средний - песком, нижний - древесным углём, взятым из прогоревшего костра, сложенного из деревьев лиственных пород. Вода, свободно протекая через все слои, фильтруется и осветляется.

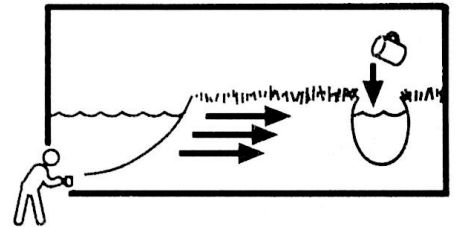


Можно изобрести и более простой тканевый фильтр. Например, выкопать в грунте ямку, поставить туда ёмкость. Сверху из веток деревьев соорудить импровизированную решётку-настил, на которую уложить слой ткани. В центре ткань желателно продавить, чтобы образовалась направляющая воронка для стекания жидкости в ёмкость. После этого на ткань нагрести толстый слой песка, песок укрыть следующим куском ткани, сверху насыпать древесный уголь, снова укрыть тканью и снова уложить фильтрующее вещество. Таких слоёв может быть несколько - чем больше, тем лучше. Для более надёжного обеззараживания профильтрованную воду желателно пропустить через фильтр ещё раз. Причём лучше не через уже использованный, а через сделанный вновь.

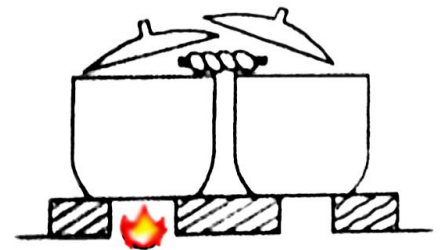


Малоформатный вариант описанных выше тканевых фильтров представляет из себя прикреплённый к жердевому каркасу тканевый тубус, заполненный различными слоями грунта - землёй, песком, золой и пр. В качестве тубуса можно использовать рукав рубахи, штанину или свёрнутое кульком полотнище. Чтобы фильтруемая вода не просачивалась по ткани, её следует узкой струйкой наливать в углубление, сделанное в центре фильтра.

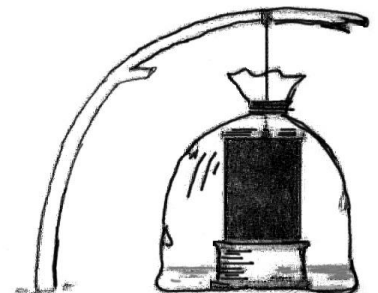
И, наконец, самый простой (но это не значит, что самый плохой) фильтр - это "земляной насос". Для его устройства не надо ничего - ни ткани, ни палок. Достаточно иметь водоём с подозрительного вида водой и шанцевый инструмент - лопатку, нож или просто заострённую палку. Этим инструментом в 50-100 см от водоёма необходимо выкопать глубокую, не менее полуметра, ямку и подождать, пока она не заполнится водой. Затем воду осторожно вычерпать, подождать, пока ямка вновь не наполнится, и снова вычерпать. И так до тех пор, пока вода не станет чистой и прозрачной.



Опреснение воды. Перегонный куб по своему действию относится к паровым опреснителям. В нём используется эффект оседания пара, полученного путём нагревания жидкости, на холодные поверхности. Обыкновенная столовая ложка или примерно такого же размера ветка обматывается вкруговую тряпкой или сухой травой и укладывается на два стоящих рядом котелка, кастрюли или металлические банки. Сверху котелки и палочка накрываются крышками как показано на рисунке. Под первым котелком разводится слабый огонь, при этом надо стараться, чтобы второй котелок не нагревался. Испаряющаяся вода будет оседать на крышках и по ветке стекать во второй котелок. За 3-4 ч работы куба подобным образом можно получить до 1 л дистиллированной воды.



Опреснитель может получиться из полиэтиленового мешка. Для этого внутрь него надо установить ёмкость, заполненную солёной водой. В неё опустить одним концом широкую ленту, вырезанную из тёмного материала. Другой её конец выводится через горловину и связывается вместе с мешком. Верхняя часть мешка подвешивается. Таким образом и сам мешок и, находя-



щаяся в нём лента-испаритель расправляются. Вода впитывается тканью, испарение увеличивается в несколько раз, следовательно, возрастает производительность.

Вода из снега и льда

Из льда получается вдвое больше воды, чем из снега при вдвое меньшей затрате тепла. Чтобы получить воду из снега, растопите небольшое его количество в котелке, а затем постепенно добавляйте в него очередные порции снега. Если вы заполните котелок полностью, то при таянии снега на дне образуется полость, которая способствует прогоранию котелка. Поверхностный снег даёт меньше воды, чем нижние слои. Лучше брать снег не с земли, а с крон и стволов деревьев, где он менее загрязнён. Можно применить эскимосский способ заготовки воды - набивать снег или мелко наколотый лёд в полиэтиленовые мешки, фляги, бутылки, банки и т.п. ёмкости и, поместив под одежду, растапливать теплом тела.

Ближе к весне, когда солнце начинает пригревать, можно набросать снега на полиэтиленовую плёнку, расстеленную на освещённом солнцем склоне внутри небольшого жёлоба. Лучше всего чёрная плёнка, т.к. она сильнее прогревается на солнце. Снег, тая, потечёт по жёлобу в подставленную в нижней части ёмкость.

ОБОРУДОВАНИЕ УКРЫТИЙ ОТ НЕПОГОДЫ

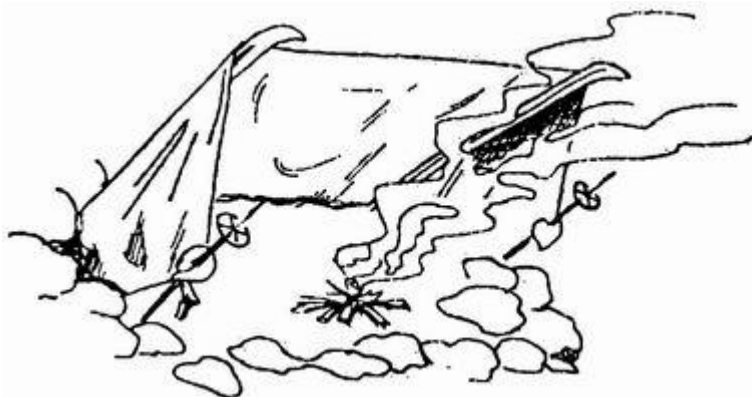
Оборудование укрытий от непогоды является одним из основных условий выживания человека, оказавшегося наедине с природой. Оно должно защищать человека от метеорологических осадков, сильного ветра, холода и палящего солнца. Помните, что даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству укрытия.

При подборе места укрытия учитывайте такие факторы, как защита от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей. В то же время оно должно позволять вести наблюдение за подходами и воздушным пространством.

Вид укрытия зависит от имеющихся средств и наличия времени. Однако в любом случае оно должно решать основную задачу – укрывать людей от неблагоприятных погодных условий и сохранять тепло костра и тела человека. В связи с этим укрытие должно быть небольшим, обеспечивать водонепроницаемость и непродуваемость ветром. Необходимо также обеспечить в укрытии соответствующую вентиляцию, чтобы не задохнуться от скопления углекислого или угарного газа. О наличии угарного газа в укрытии говорит синеватый цвет пламени на углях костра, о скоплении углекислого газа – желтоватый цвет пламени.

При кратковременном пребывании на одном месте (до 7–10 дней) можно соорудить простейшие укрытия (шалаш, навесы, чумы); устанавливают палатки, используют пещеры. Укрытия должны быть замаскированы, обеспечивать быстрый и скрытный уход в случае обнаружения противником.

Резиновый спасательный плот или каноэ, или лодка, повернутая/ прислоненная к скале или бревну, может стать временным убежищем, и может быть оборудована в лучшее убежище при помощи куска полиэтилена/или брезента/или стены из камней/ветвей.



Для строительства более сложных укрытий подготовьте подручные средства - плащ-палатку, куртку, кусок брезента, сухие ветки и т.п. Наиболее доступным укрытием для неподготовленного человека является тент, установленный под углом к земле, который не только сможет защитить от осадков, но и будет отражать тепло от костра, являющегося обязательным элементом укрытия.

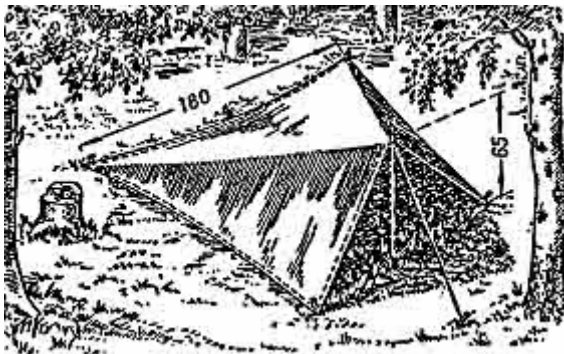
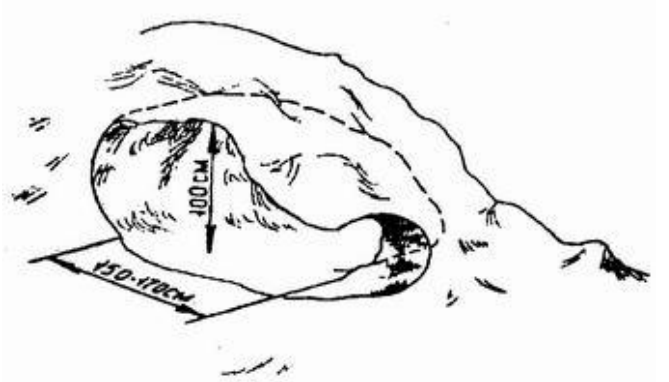
При отсутствии тента сделайте односкатный навес из лесоматериала. Для этих целей используйте дерево, надломленное, но сохранившее прочную связь с пнем, крепкую ветку, горизонтально закрепленную на стволах двух деревьев и т.п. На эту выбранную или подготовленную опору под углом к поверхности земли установите решетку, изготовленную из жердей (стволов молодых деревьев) и являющуюся основой для укладки лапника, веток с густой листвой, сена или кусков коры. Причем крышу необходимо укладывать снизу вверх, чтобы каждый последующий слой прикрывал предыдущий до середины (как черепицу), тогда дождь будет стекать по крыше, не попадая внутрь укрытия. Лучше, если Вы приложите усилия для строительства не односкатного, а двускатного навеса. Достаточно приемлемым укрытием от непогоды является двускатный шалаш, который устанавливается следующим образом:

- * на расчищенной площадке отройте две параллельные канавки длиной по 5 метров на расстоянии 5 метров одна от другой;
- * свяжите из жердей две прямоугольные рамы размерами в осях крайних жердей 4,5 на 3 метра, сделайте обрешетку и для жесткости каждую раму изнутри скрепите диагональной схваткой;
- * установите рамы длинными сторонами в отрытые канавки и, наклонив их одну к другой, соедините вверху, образуя конек;
- * канавки засыпьте землей, а на конек уложите жердь, скрепляя материал кровли по обрешетке рам прижимными жердями, располагаемыми наклонно, чтобы обеспечить сток воды;
- * заделайте торцы шалаша плетнем, оставив в одном из них входной проем;
- * нижнюю часть шалаша обсыпьте землей, закройте проем куском материи;
- * оборудуйте место для отдыха, выстлая его соломой, лапником и т.д.

Оборудование укрытия зимой требует особых знаний и настойчивости, так как в условиях низких температур значительно снижается работоспособность человека.

Наиболее оперативным способом защиты от метели в степи является устройство снежной пещеры или ямы. Для устройства пещеры в сугробе выкопайте тоннель длиной около 1 метра, который потом расширьте в стороны. Вход в пещеру закройте снежным блоком или куском материи. Яму накройте каркасом из жердей или брезентом и завалите снегом.

Организовать ночлег можно и охотничьим способом. Для этого разгребите снег, разведите костер и хорошо прогрейте землю. После этого сдвиньте костер в сторону, на прогретую землю уложите ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накройте сверху материей. Укладываться следует одетым, если Вы не один, то плотной группой, накрывшись брезентом.



стороны отрывают лаз шириной 1,3 м;

– тремя веревками сшивают пять полотнищ таким образом, чтобы с одной стороны было два полотнища, а с другой – три; одно крайнее полотнище служит для закрытия лаза;

– сшитый намет устанавливают над котлованом на стойки, укрепляемые оттяжками; края намета крепят по углам и в середине концами шнуровочных веревок к приколышам.

Походная палатка на шесть человек с установкой на поверхности земли устраивается из шести комплектов плащ-палаток в следующем порядке:

Укрытие из плащ-палатки для одного человека. Палатка на одного человека устраивается из одного комплекта плащ-палатки. Полотнище подпирают с одной стороны стойкой и оттяжкой и прикрепляют во всех углах приколышами.

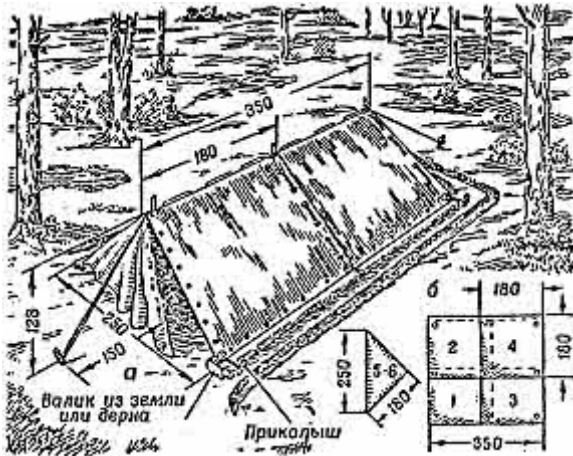
Походная палатка на шесть человек над вырытым котлованом оборудуется из пяти комплектов плащ-палаток в следующем порядке:

– отрывают котлован прямоугольной формы размером по низу 2,5х3,3 м, глубиной 0,6 м с отсыпкой вынудой земли по краям высотой 0,3 м; с короткой

- двумя веревками сшивают четыре полотна двускатной части палатки, а также пришнуровывают к ней сложенные треугольниками остальные два полотна, образующие торцы палатки; полотно со стороны входного торца делают откидным, пришнуровывая только одну его кромку;
- поднимают сшитый намет на три собранные стойки и крайние из них укрепляют оттяжками;
- растягивают намет и привязывают его концами шнуровочных веревок и приколышами.

В жарких районах из плащ-палатки можно соорудить простейшие **навесы**, которые защитят от палящих лучей солнца и в то же время будут хорошо проветриваемы.

Его можно сделать, натянув веревку или растяжку приблизительно в 2х метрах над землей между двумя деревьями или двумя стойками приблизительно на 2х метровом расстоянии. Выбирая шесты с раздвоенными концами (рогатинами) для стоек, убедитесь, что они являются прямыми от начала и до основания, и основание заострено.

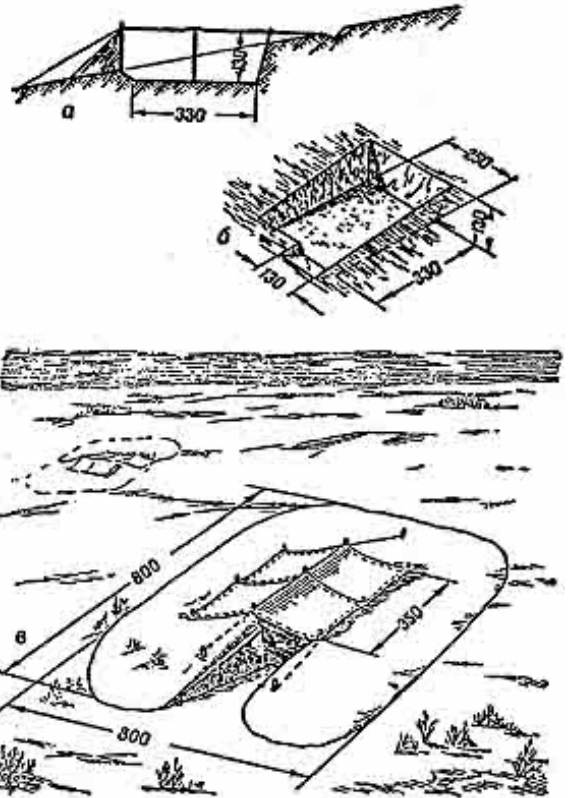
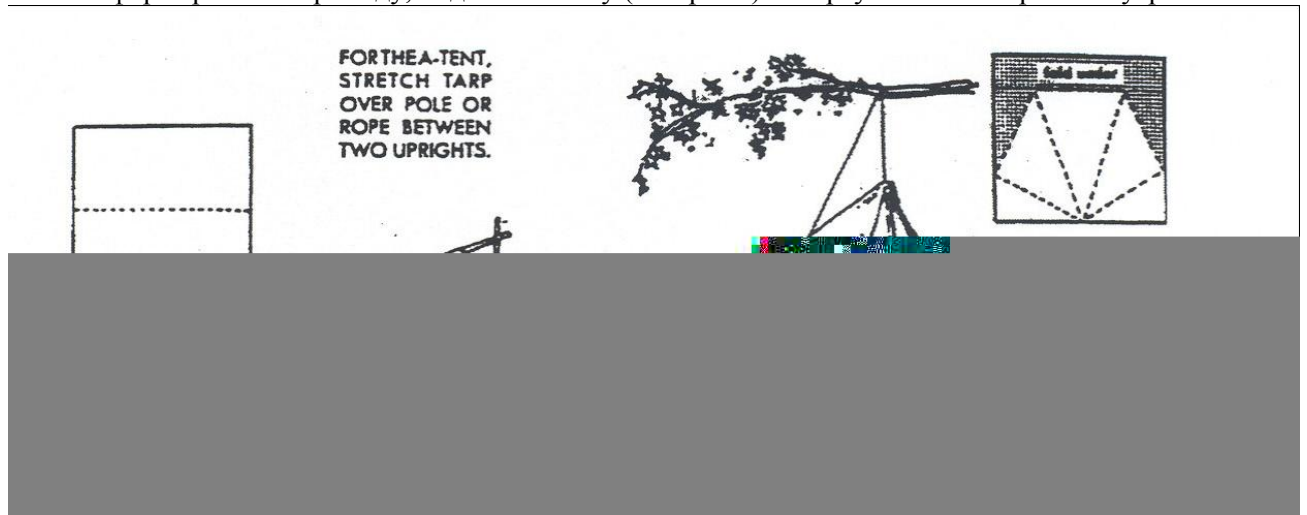


Используемый метод будет зависеть от доступного материала.

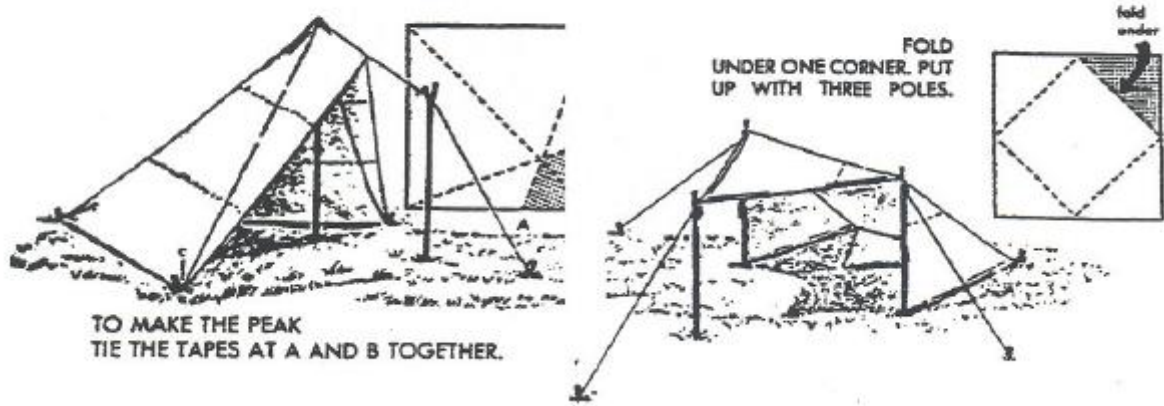
Если Вам нужно тепло, делайте Ваш навес довольно маленьким. Лучше строить два навеса для четырех человек, чем один для всех. Всегда стройте навес так, чтобы его передний вход находился по встречному ветру (прим. переводчика: т.е. ветер не должен задувать вовнутрь).

Некоторые методы использования брезента, чтобы сделать лагерное убежище.

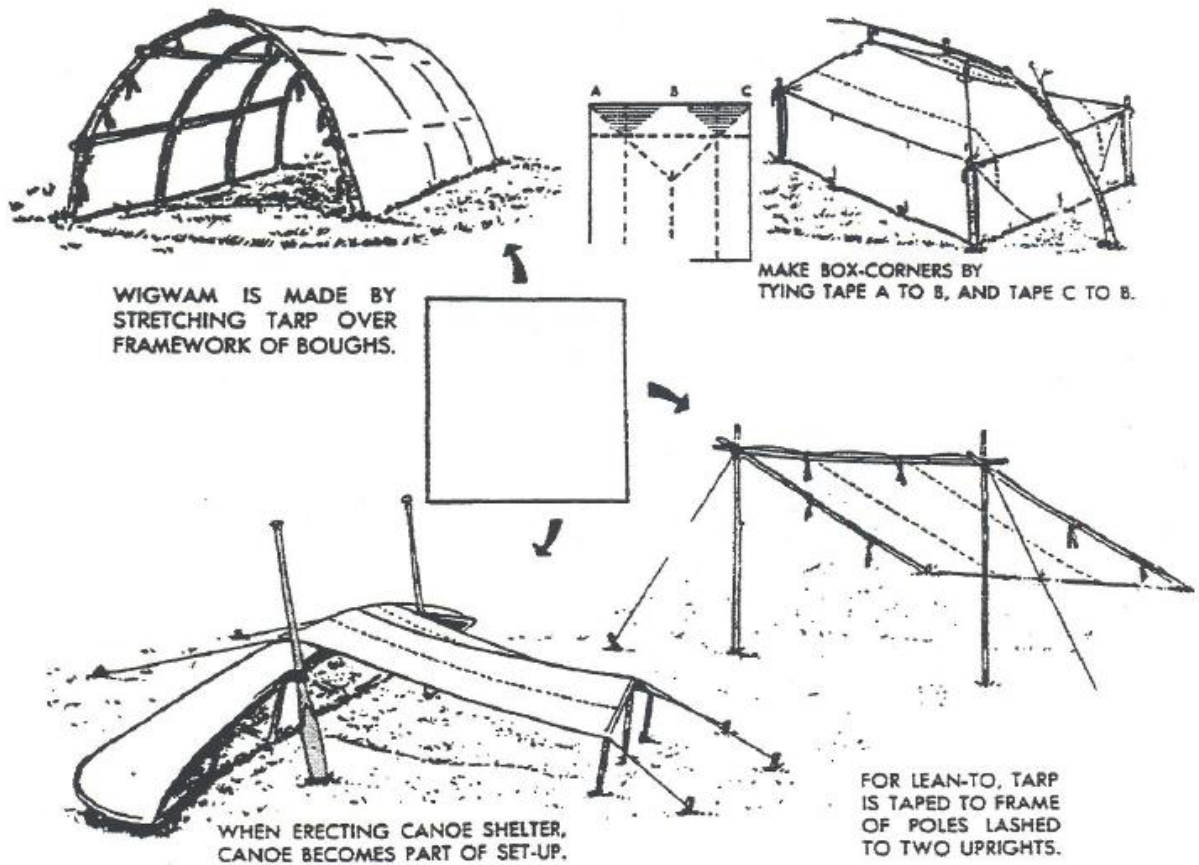
Для А-образной палатки натяните брезент поверх шеста или веревки между двумя опорами. Чтобы сформировать пирамиду, подогните полу (отвороты) и 2 треугольные стороны внутрь.



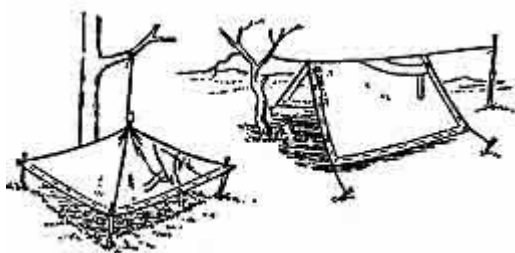
Растяните лист полиэтилена, брезента, и т.д. по растяжке. Входы и свесы (стороны) могут быть прижаты кольшками или камнями. Более сложные навесы могут иметь более крепкие каркасы и соломенные крыши. Каркас из жердей привязывается к двум палкам с раздвоенными концами, и длинная трава, тростники, камыши, папоротники, пальмовые листья или покрытые листвой ветви могут быть использованы для того, чтобы сделать соломенную кровлю. Тростниковая кровля может быть прошита, завязана в пучок или привязана к жердям. Использо-



Чтобы сделать верхушку, соедините линии А и В вместе.
 Согните под одним углом. Установите с помощью 3х шестов.
 Вигвам сделан натягиванием брезента по каркасу из сучьев.
 Сделайте коробкообразные углы, соединяя линии А и В, и линии С и В.
 Когда строите убежище из каноэ, оно становится его частью.
 Для навеса, брезент привязан к каркасу сучьев и к двум шестам.



В жаркое время не рекомендуется размещаться на отдых в глубоких ямах, впадинах, где нет свободной вентиляции воздуха. Не следует размещаться в развалинах, у дувалов, в пещерах – в таких местах обычно имеется много клещей, укус которых может вызвать заражение.

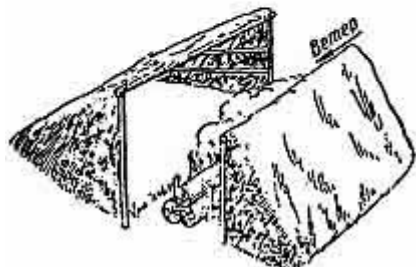


В лесу устроить и замаскировать укрытие не сложно как в зимнее, так и в летнее время. Из веток, жердей, наваленных деревьев сооружают шалаши, заслоны-навесы.



Заслоны-навесы устраивают по возможности возле деревьев, используя их в качестве опор для остова. На деревьях укрепляют горизонтальный прогон из накатника, опирают на него наклонные жерди на расстоянии 1 м одна от другой и укладывают поперечную обрешетку.

При отсутствии деревьев остов навеса опирают на козелки, связываемые из жердей. Навес покрывают ветками, камышом, соломой или полотнищами плащ-палаток.

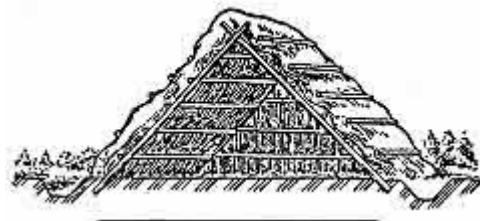


Шалаши лучше, чем заслоны, защищают от непогоды, дают больше удобства для отдыха, и возводятся на стоянках длительностью более суток.

Шалаши устраивают из жердей, лыж, ветвей и хвороста. Они бывают двускатные и конусные. Для зимнего времени наиболее пригодны конусные, так как в них можно разводить костры.

Двускатный шалаш устраивают так:

- на расчищенной площадке отрывают две параллельные канавки длиной по 5 м на расстоянии 5 м одна от другой;
- связывают из жердей две прямоугольные рамы размерами в осях крайних жердей 4,5 x 3 м, устраивают обрешетку и для жесткости каждую раму изнутри скрепляют диагональной схваткой;
- устанавливают рамы длинными сторонами в отрытые канавки и, наклонив их одну к другой, соединяют сверху, образуя конек;
- канавки засыпают землей, а на конек укладывают жердь, скрепляя материал кровли по обрешетке рам прижимными жердями, располагаемыми наклонно, чтобы обеспечить сток воды;
- заделывают торцы шалаша плетнем, оставив в одном из них входной проем;
- нижнюю часть шалаша обсыпают землей, закрывают проем плащ-палаткой;
- оборудуют места для отдыха, выстилая их соломой, лапником, мелкими ветвями.



Конусный шалаш жердей и хвороста устраивают в таком порядке: – на расчищенной площадке вычерчивают окружность радиусом 3 м и на ней, на равных расстояниях одна от другой, выкапывают ямки для установки нижних концов жердей шалаша;

- заготавливают 15–20 жердей длиной 4,5–5 м, толщиной 6–7 см (в тонком конце) и на каждой из них в 5–6 см от вершины делают кольцевую зарубку;
- заготовленные жерди укладывают по радиусам вершинами к центру и по зарубкам перевязывают их веревкой, образуя веревочное кольцо с промежутками между жердями 5–6 см;
- связанные жерди одновременно поднимают так, чтоб нижние их концы стали в ямки на окружности, а веревочное кольцо приняло горизонтальное положение;
- одновременно вращают жерди в одну сторону так, чтобы вверху образовалась горловина, а остов получил устойчивое положение;



Шалаш конусный, с покрытием из парашюта или ветвей

- оплетают жерди ветвями или хворостом и по этой обрешетке устраивают покрытие из веток или парашюта; зимой низ шалаша на высоту 1 м обсыпают снегом;
- оборудуют лежанки из хвороста и веток и завешивают вход плащ-палаткой;
- в центре шалаша откапывают ямку для костра; чтобы костер не чадил, устраивают подвод наружного воздуха к ямке, откапывая для этого канавку 20x20 см; канавка перекрывается хворостом, по которому укладывают дерн или землю.

Неплохим кратковременным укрытием, обеспечивающим в то же время хорошую маскировку, могут служить **снежные пещеры и ямы**. Для устройства пещеры в сугробе выкапывают тоннель длиной около 1 м, который затем расширяют в стороны. Вход в пещеру закрывается снеж-

ным блоком или плащ-палаткой. Ямы накрывают каркасом из жердей или плащ-палатками (брезентом) и заваливают снегом.

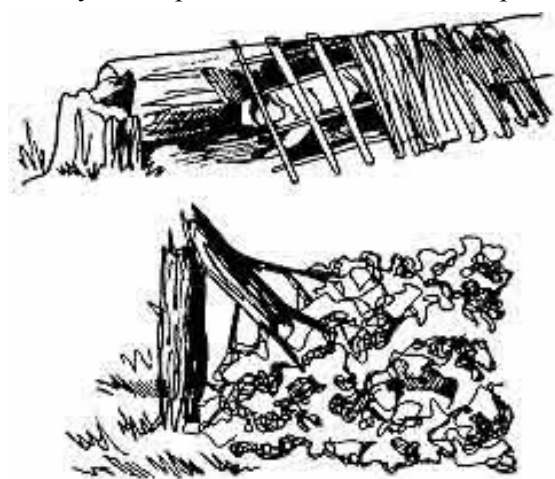
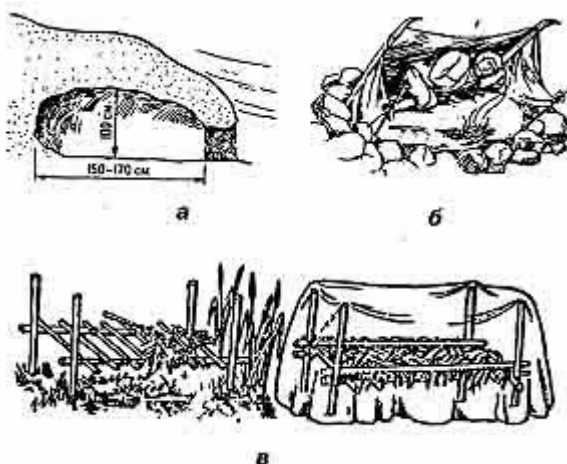
Не устраивая шалашей и хижин, можно организовать ночлег охотничьим способом. Для этого нужно разгрести снег, развести костер и хорошо прогреть землю. После этого сдвинуть костер в сторону, на прогретую землю уложить ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накрыть сверху плащ-палаткой. Укладываться следует одетыми, плотной группой, накрыться брезентом или плащ-палатками (а).

При выборе мест укрытий в горах нужно учитывать возможность схода лавин, камнепады, дождевые потоки и др. При установке горной палатки из снежных блоков выкладывается ветрозащитная стенка (б).

В сырой болотистой местности временное укрытие для отдыха устраивается таким образом, чтобы его пол (место для отдыха) находился выше уровня болота на 40–60 см (в).

Рассмотренные виды укрытий по силам оборудовать только группе людей, на их сооружение необходимо затратить значительное время. Для человека, оставшегося в одиночестве, требуются более простые в сооружении укрытия. С этой целью он должен максимально использовать возможности рельефа и растительности.

Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное ветром дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником. Быстро построить укрытия с помощью небольших жердей и веток деревьев, можно используя вывороты и толстые стволы деревьев.



С помощью плащ-палатки можно соорудить своеобразный спальный мешок. Для этого надо выкопать небольшое углубление в земле, на дно уложить слой лапника, а сверху укрыть его полотнищем. Лечь в образовавшуюся постель, укрыться второй половиной плащ-палатки и закопать себя землей. Даже в холодную погоду это укрытие позволяет полноценно отдохнуть, так как неплохо сохраняет тепло человеческого тела.

При наличии в районе хищных животных или ядовитых змей для безопасного отдыха можно оборудовать укрытие на ветвях дерева. Для того, чтобы обезопасить себя от падений во время сна, необходимо привязываться к стволу дерева.

В качестве постели можно использовать и плащ-палатку, натянув ее между деревьями в виде гамака, вместо перины внутрь ее нужно набросать сухие листья или траву.

Духовный смысл убежищ и Христа как воды жизни

Убежище

Толковый словарь Ожегова описывает это слово следующим образом - *место, где можно укрыться, найти приют, спасение от чего-нибудь.*

Библейские стихи:

Чис.35:12 и будут у вас города сии убежищем от мстителя, чтобы не был умерщвлен убивший, прежде нежели он предстанет пред обществом на суд.

2 Цар.22:3 Бог мой - скала моя; на Него я уповаю; щит мой, рог спасения моего, ограждение мое и убежище мое; Спаситель мой, от бед Ты избавил меня!

Пс.17:3 Господь - твердыня моя и прибежище мое, Избавитель мой, Бог мой, - скала моя; на Него я уповаю; щит мой, рог спасения моего и убежище мое.

Пс.58:17 А я буду воспевать силу Твою и с раннего утра провозглашать милость Твою, ибо Ты был мне защитой и убежищем в день бедствия моего.

Пс.61:3 Только Он - твердыня моя, спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь более.

Ис.14:32 Что же скажут вестники народа? - То, что Господь утвердил Сион, и в нем найдут убежище бедные из народа Его.

Ис.25:4 ибо Ты был убежищем бедного, убежищем нищего в тесное для него время, защитой от бури, тенью от зноя; ибо гневное дыхание тиранов было подобно буре против стены.

Приходилось ли вам бывать в такой ситуации, когда вы случайно сделали серьезную ошибку, в результате которой были сильно наказаны? Какое чувство вы испытывали, когда совершили ошибку не намеренно, но понимали, что наказания не избежать? Трудно объяснить родителям, как вы смогли попасть мячом в стекло, когда били по воротам, или уронили красивую вазу, пробегая мимо. Но представьте, насколько трудно объяснить родственникам, когда по вашей вине, хотя и не намеренно, умирает человек. Можно в игре толкнуть кого-то так, что он упадет на острый предмет. Что мы сможем сказать родственникам в свое оправдание? Если б вы жили во времена Моисея, тогда такой неумышленный проступок мог стоить вам жизни. В тюрьму тогда никто никого не сажал, т.к. люди поступали по принципу «око за око, и зуб за зуб». Сегодня человек больше защищен, чем в те времена, и имеет шанс жить, даже если будет находиться в тюрьме.

Но вернемся в далекое прошлое, когда Господь вывел Свой народ из египетского плена. Народ стоял у Иордана, и Бог дает повеление Моисею рассказать о правилах поведения с убийцами. «Городов же, которые должны вы дать, городов для убежища, должно быть у вас шесть: три города дайте по эту сторону Иордана и три города дайте в земле Ханаанской; городами-убежищами должны быть они; для сынов Израилевых, и для пришельца, и для поселенца между вами будут сии шесть городов убежищем, чтобы убежать туда всякому, убившему человека неумышленно.» Числа 35:13-15. И далее, Моисей рассказывает, при каком поступке считать человека виновным в умышленном убийстве, а в каком в неумышленном.

Как мы видим из устройства того общества, человек мог отомстить смертью за смерть другого человека. Сегодня, у нас такого закона нет. Сегодня общество устроено по другому принципу. И чтобы избежать злоупотребления этим правилом, Господь создает в Израиле шесть городов, в которых люди, совершившие неумышленное преступление могли жить без опасения за свою жизнь. Они могли продолжать свою жизнь, и ждать решения общества. В то время, как все привыкли жить по принципу «око за око, и зуб за зуб», Господь вводит новое правило – «дай еще один шанс провинившемуся».

Для нас современных людей – это очень хороший принцип в жизни. Прежде, чем отомстить кому-то за причиненный нам вред, мы должны хорошо подумать о последствиях. Боль может сжимать наше сердце, и разум может отказываться принять все логические доводы, либо мы можем оказаться неспособным заставить свое сердце подчиниться разуму. Но с горячей молитвой обращенной Богу, мы должны помнить об этих удивительных городах-убежищах, в которых могли укрываться те, кто совершил серьезную ошибку в своей жизни. Господь давал им возможность сохранить свою жизнь, Он дал им надежду на то, что они могут жить под защитой городских стен.

Сегодня для нас христиан убежище является очень важным понятием. Все мы на протяжении нашей жизни совершаем проступки, одни тяжелые, другие легкие. Каждый день мы сталкиваемся с искушениями, в одних выходим победителями, в других мы – побежденные. И если б не Христос – наш город-убежище, тогда мы не смогли никогда надеяться на новую возможность жить с Господом на небесах. Когда мы поддаемся искушению и падаем, Господь позволяет нам убежать от претензий сатаны, который желает нас погубить. Христос укрывает нас в Своих ладонях и говорит мстителю – «Я умер за их ошибку, я отдал Свою жизнь, и потому ты больше не можешь претендовать на их жизнь. Я заплатил все сполна, и выкупил их драгоценною кровью». Господь любит нас и готов предоставить нам еще один шанс, чтобы мы были там, где и Он.

Иисус - Вода жизни

Ин. 4:4-42 история о женщине возле колодца (примечание переводчика: в русском переводе "У колодца Иакова")

Эта вода представляет жизнь Христа, и каждый человек должен иметь ее, приходя в живую связь с Богом (Свидетельства для проповедников, с.226)

"Всякий, пьющий воду сию, возжаждет опять; а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную". Тот, кто стремится утолить свою жажду в источниках этого мира, возжаждет

вновь. Миллионы людей томятся в неведении. Человеческие души готовы прильнуть хоть к какому-нибудь источнику, дабы найти смысл своего существования. Но эту жажду может утолить только "Христос - желаемый всеми народами". Тот, в Ком нуждается весь мир. Божественная благодать, которую может даровать только Он, - вот та живая вода, которая очищает, освежает и наполняет душу новыми силами. Иисус вовсе не имел в виду, что человеку достаточно только одного глотка воды жизни. Тот, кто однажды испытал любовь Христа, будет постоянно жаждать ее. Ничего другого ему уже не нужно. Теряют привлекательность богатство, радости и почести этого мира. Сердце взывает: "Я жажду Твоей благодати вновь". И Спаситель, Который помогает человеку осознать его нужду, всегда готов удовлетворить духовную жажду, сердечный голод. Человеческие силы истощаются, земные опоры пошатнутся, чаши опустеют, водоемы высохнут, но наш Искупитель - неисчерпаемый Источник. Мы можем пить из Него, и Он никогда не иссякнет. Тот, в ком обитает Христос, имеет в себе благословенный "источник воды, текущей в жизнь вечную". И он может черпать из него силу и благодать для насыщения всех потребностей. (Желание веков с.187)

И ныне Спаситель делает то же, что тогда, у колодца, когда предложил воду жизни женщине-самарянке. ... Как бы ни грешна была душа, Иисус говорит: если бы ты просила у Меня, Я бы дал тебе воду живую. Евангельскую весть нельзя считать чем-то таким, что следует предлагать только избранным, которые, по нашему мнению, окажут нам честь, если примут ее. Эта весть должна прозвучать для всех. ... Как к женщине у колодца, Он прямо обращается к ним: "Это Я, Который говорю с тобой". ... Он очень устал, но не упустил возможности поговорить с женщиной, хотя она была чужестранка, не принадлежала к израильскому народу и открыто жила во грехе. ... Часто Он начинал проповедь для нескольких человек, но речи Его так увлекали прохожих, что вскоре вокруг собиралось немало народа. Соработник Христа должен радоваться любой возможности проповедовать слово Божье - будь перед ним несколько слушателей или большое собрание. Возможно, случится так, что только одна душа выслушает вас, но кто знает, как сможет она повлиять на других? (Желание веков с.194)

Ин. 7:37-44 Последний день праздника (примечание переводчика: в русском переводе "На празднике кушей")

«Кто жаждет, иди ко Мне и пей. А кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную» (Иоан. 7:37; 4:14). Если с этими предложенными нам обетованиями мы все же останемся жаждущими и изнывающими от недостатка воды жизни, то в этом будем виноваты только мы сами. Если мы придем ко Христу с такой детской простотой, как дитя приходит к своим земным родителям, и будем просить у Него то, что Он обещал дать нам, и при этом верить, что все мы непременно получим просимое. (Свидетельства для церкви, т.8, с.179)

Неожиданно Иисус возвысил Свой голос так, что он зазвучал по всем дворам храма. "Кто жаждет, иди ко Мне и пей; кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой". Само состояние народа придавало силу тому призыву. Они были увлечены продолжающейся великолепной картиной празднества, их глаза были пленены светом и яркостью красок, их слух радовала прекраснейшая музыка, но ничто в этих обрядах не насыщало алчущего, ничто не утоляло жажду души водой, текущей в жизнь вечную. Иисус пригласил их прийти и пить из источника жизни, который превратится в них самих в источник воды, текущей в вечную жизнь. В это утро священник совершал обряд иссечения воды из скалы в пустыне. Эта скала была символом Того, смерть Которого откроет потоки живой воды спасения для всех желающих. Слова Христа были живой водой. Здесь, в присутствии собравшихся евреев. Он был готов принять на Себя удар, чтобы живая вода могла излиться на мир. Поражая Христа, сатана надеялся уничтожить Князя жизни, но от удара по скале потекла живая вода. Когда Иисус говорил с народом, сердца людей трепетали от неведомого благоговения, и многие были готовы воскликнуть вместе с женщиной-самарянкой: "Дай мне этой воды, чтобы мне не иметь жажды" (Ин. 4: 15). Иисус знал духовные нужды народа. Пышность, богатство, почести не могут удовлетворить сердце. "Кто жаждет, иди ко Мне". Богатых и бедных, вельмож и простой люд - всех Он зовет к Себе. Иисус может снять бремя с души, утешить страдающих и даровать надежду отчаявшимся. Многие из слушавших тогда Иисуса скорбели о своих несбывшихся надеждах; многие изнемогали от тайных душевных ран, иные же стремились утолить свои стремления к мирскому благополучию и почету. Но когда человек достигает всего, к чему сильно стремился, то обнаруживает, что он трудился так тяжело только для того, чтобы вновь очутиться у разбитого водоема, из которого невозможно утолить жажду. Неудовлетворенными и обиженными чувствовали себя эти люди среди всеобщей радости. Неожиданный призыв: "Кто жаждет", — пробудил их от горестных размышлений, и когда они слушали то, что говорил Иисус, в их сердцах загорелась новая надежда. Святой Дух являл перед ними этот символ до тех пор, пока

они не увидели в нем бесценный дар спасения. Христос по-прежнему зовет к Себе жаждущих. Он обращается к нам даже с большей силой, чек к тем, кто слушал Его во храме в последний день праздника. Источник открыт для всех. Усталым и взмученным предлагается освежающий поток вечной жизни. Иисус и теперь еще восклицает: "Кто жаждет, иди ко Мне и пей". "Жаждающий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром", "Кто будет пить воду, которую Я дал ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную" (Откр. 22:17; Ин. 4:14). (Желание веков с.453-454)

Исх. 17:6, Числа 20:8 Удар по скале

После того как израильтяне поселились в Ханаане, они с величайшей радостью вспоминали, как во время странствий по пустыне для них из скалы текли потоки воды. Во время Христа этот праздник стал самым впечатляющим ритуалом. Обыкновенно это событие отмечали во время праздника кущей, когда со всех концов страны в Иерусалим стекались люди. На седьмой день праздника священники под музыку в сопровождении хора левитов направлялись к Силоамскому источнику и набирали из него воды в золотой сосуд. Множество народа следовало за ними, и кто только мог пробиться к потоку, пили из него под звучание ликующего гимна: «И в радости будете почерпать воду из источников спасения» (Ис. 12:2). Затем священники под звуки труб и слов торжественного гимна: «Вот, стоят ноги наши во вратах твоих, Иерусалим» (Пс. 121:2) — направлялись с водой к храму. Воду выливали на алтарь всесожжения, и повсюду раздавались хвалебные гимны, и человеческие голоса сливались со звуками музыкальных инструментов и низкими звуками труб в торжественный аккорд. (Патриархи и пророки, с.412)

В это утро священник совершал обряд иссечения воды из скалы в пустыне. Эта скала была символом Того, смерть Которого откроет потоки живой воды спасения для всех желающих. Слова Христа были живой водой. Здесь, в присутствии собравшихся евреев. Он был готов принять на Себя удар, чтобы живая вода могла излиться на мир. Поражая Христа, сатана надеялся уничтожить Князя жизни, но от удара по скале потекла живая вода. Когда Иисус говорил с народом, сердца людей трепетали от неведомого благоговения, и многие были готовы воскликнуть вместе с женщиной-самарянкой: "Дай мне этой воды, чтобы мне не иметь жажды" (Ин. 4: 15). (Желание веков с.454)

Христос сочетает в Себе два образа: Он — Скала и Он же — Живая Вода. Всюду в Библии мы находим эти прекрасные и исполненные глубокого значения символы. За много столетий до пришествия Христа Моисей указывал на него как на Скалу спасения для Израйля (см. Втор. 32:15). В своих хвалебных гимнах псалмопевец говорит о Нем: «Избавитель мой», «твердыня моя», «прибежище мое», «крепость моя», «твердыня убежища моего», «скала прибежища». В песнях Давида Его благодать изображена в виде «вод тихих» среди злчных пастбищ, по которым небесный Пастырь водит Свое стадо. «Из потока сладостей Твоих, — говорит он, — Ты напояешь их. Ибо у Тебя источник жизни» (Пс. 17:3; 61:7; 60:4; 70:3; 72:26; 93:22; 22:2; 35:9—10). Премудрый Соломон говорит «Источник мудрости — струящийся поток» (Притч. 18:4). Для Иеремии Христос — «источник воды живой», для Захарии — «источник... для омытая греха и нечистоты» (Иер. 2:13; Зах. 13:1). Исаия описывает Его как «твердыню вечную» и «как тень от высокой скалы в земле жаждущей» (Ис. 26:4; 32:2). Он запечатлел драгоценное обетование, ярко изображающее живой поток, текущий для Израйля: «Бедные и нищие ищут воды, и нет ее; язык их сохнет от жажды: Я, Господь, услышу их, Я, Бог Израилев, не оставлю их». «Я изолью воды на жаждущее и потоки на иссохшее». «Ибо пробьются воды в пустыне и в степи потоки». Для всех звучит призыв: «Жаждающие! идите все к водам» (Ис. 41:17; 44:3; 35:6; 55:1). На последних страницах Священного Писания слышится отзвук этого призыва. Река воды жизни, «светлая, как кристалл», течет от престола Бога и Агнца, и через все века раздается зов благодати: «Жаждающий пусть приходит, и желающий пусть берет воду жизни даром» (Откр. 22:1, 17). (Патриархи и пророки, с.413)

Вода — это основной растворитель в человеческом организме. С её помощью переносятся все полезные вещества, она же выводит из организма шлаки и вредные вещества. В водных растворах происходят все химические реакции в нашем организме.

Среднестатистический человек состоит из воды на 50-80%. Эмбрион человека состоит из воды на 95%, ребенок на 70-80%, а взрослый человек на 50-70%, то есть с возрастом человек усыхает, организм человека зашлаковывается и вместе с уменьшением доли воды в организме приходят болезни и старость.

Когда мы перекусываем всухомятку, наш организм получает 50-60 процентов жидкости от всей массы съеденного. Ведь в кашах содержится до 80 процентов воды, в хлебе – около 50, в мясе – 58-67, а в овощах и фруктах – до 90 процентов.

Среднестатистический человек, пользуясь водопроводной водой, за свою жизнь пропускает через организм от 80кг до 100кг химической грязи. И именно поэтому так важно быть уверенным в качестве употребляемой воды.

Открыв первую главу книги Бытие, мы читаем во втором стихе, что Дух Божий носился над водою. Интересный факт – сотворение земли началось с образования воды. И это не случайность. Вода является одним из самых важных жизненных элементов, без которого невозможна жизнь на земле.

Интересное событие произошло во время выхода Израильтян из Египта. Случилось так, что Господь привел их на место, где не было источника воды. И народ начал укорять Моисея и говорить ему: «Зачем ты вывел нас из Египта?». Тогда Господь сказал Моисею сделать интересный обряд добычи воды.

«...вот, Я стану пред тобою там на скале в Хориве, и ты ударишь в скалу, и пойдет из нее вода, и будет пить народ.» Исх. 17:6

Да, Господь, учил израильтян доверять Ему даже в сложной ситуации, потому что в пустыне тяжело прожить и один день без воды. Но кроме простого чуда, Бог использовал символы, чтобы указать на Того, Кто может напитать водой жизни каждого.

Скала символизирует Христа, удар по скале – распятие Христа, живая вода символизирует Его животворное учение, которое насыщает душу. Мы видим как Господь мудро представил Свой план спасения – благодаря смерти Христа, мы сможем напитать свою душу живительным словом, которое принесет нам спасение и избавление от знойной пустыни греха, где ждет нас только гибель.

Как жара убивает наш организм и выводит из него необходимые запасы воды, так и грех уничтожает нашу веру и уводит от Христа. Если нашему организму не хватает воды, то наш мозг одним из первых реагирует на это – поэтому возможны головные боли, головокружения и тошнота. Если же мы испытываем серьезное обезвоживание, тогда это приводит к росту температуры, слабости, плохой координации движения и даже к судорогам. Все это происходит и в духовной жизни – все начинается с потери интереса к Богу, нам не хочется проводить с ним время, затем нам не хочется уже тратить время на Бога, посещение церкви вызывает в нас раздражение. Наш духовный организм заболевает, он слаб и не способен бороться с «вирусами» - искушениями, и, в конце концов, можно дойти до того, что наша вера в Бога совершена умерла.

Человек никогда не был счастлив без Бога, и не будет счастлив. Чтобы он не делал, все будет разрушаться – это только вопрос времени. Господь готов дать нам столько жизненной воды, сколько нам нужно для насыщения, чтобы не умереть в пустыне греха. Позволим Господу стать нашим Господом нашего сердца.

Повышенное

Знать и уметь определять 10 видов диких цветов и 10 видов насекомых, встречающихся в вашей местности.

Цель: помочь Друзьям быть более внимательными к окружающему миру.

10 диких растений

✓ **Дуб черешчатый (Quercus robur L.)**

Листопадное дерево, достигающее 50 м высоты, семейства буковых (Fagaceae). Кора у старых деревьев (с 50-60 лет) буро-серая, трещиноватая, толщиной до 10 см, у молодых стволов и ветвей сербристо-серая, трещиноватая, у молодых побегов гладкая, оливково-бурая. Почки полушаровидные, светло-бурые, с ресничками по краям чешуй. Листья простые, очередные, продолговато-обратнояцевидные, лопастные, с короткими черешками, голые, блестящие, зеленые с выступающими жилками и ясно выраженными ушками у основания. Цветки однополые, растение однодомное. Мужские в зеленовато-желтых длинных свисающих сережках,



Дуб черешчатый

женские - красноватые, по одному или несколько на коротких цветоножках. Плоды - желуди, буровато-желтые с продолговатыми полосками и шипиком на верхушке, погружены в неглубокую чашевидную плюску. Размножение семенное; желуди разносятся птицами. Плодоносить начинает с 40-60 лет. Обильные урожаи желудей повторяются через 4-8 лет. Возобновление осуществляется также пневой порослью. Цветет в конце апреля - начале мая (в период распускания листьев и начала роста молодых побегов), плоды созревают в сентябре - начале октября. Дуб живет до 400-500 лет, отдельные деревья - до 1500-2000 лет, достигая 4 м в диаметре. Старейшему в Европе Стельмухскому дубу (находится в Литве) 2000 лет. Растет в широколиственных лесах и дубравах. Дуб относится к теплолюбивым деревьям. Часто страдает от поздних весенних заморозков. Относительно светолюбив, и в молодом возрасте, когда он медленно растет, часто заглушается быстрорастущими деревьями (березой, осинкой и грабом). Поэтому требует ухода - осветления путем вырубki быстрорастущих пород.

✓ **Сосна обыкновенная** (*Pinus silvestris* L.)

Хвойное вечнозеленое дерево семейства сосновых (*Pinaceae*), высотой до 50 м. Ствол прямой, с мутовчатым ветвлением, покрыт красно-бурой, растрескивающейся корой. Почка овальные, покрыты сухими бахромчатыми чешуйками, склеенные между собой выступающей смолой. Листья (хвоя) - длинные, жесткие, игловидные, темно-зеленые, попарно расположены на укороченных побегах, сохраняются 2-3 года. Тычиночные колоски многочисленные, серо-желтые, скученные у основания побега; пестичные колоски (шишки) располагаются на одном и том же дереве на верхушках побегов, серовато-коричневые. После оплодотворения шишки разрастаются, деревенеют, семена созревают через 18 месяцев. В марте выпадают из почек, вскоре прорастают. Семена удлинено-яйцевидные. Цветет в мае - июне с 15 лет. Размножается семенами. Живет до 350-400 лет. Распространена почти на всей территории лесной зоны СНГ. Прирост в высоту в благоприятных почвенно-климатических условиях достигает 70-80 см. Растет на песчаных, супесчаных, подзолистых, дерновых, глеевых и торфяно-болотных почвах.



Сосна
обыкновенная

✓ **Чабрец или Тимьян ползучий** (*Thymus serpyllum* L.)

Маленький душистый полукустарничек семейства губоцветных (*Labiatae*), до 35 см высоты. Стебель бурый, тонкий, ползучий, при основании деревянистый, покрыт темно-бурой корой и часто укореняется, образуя придаточные корни. Листья мелкие накрест супротивные, сидячие или с очень коротким черешком, продолговатые, эллиптические, с точечными железками, по краю с длинными белыми ресничками. Цветки мелкие, розовые или розовато-фиолетовые, двухгубые, в пазушных полумутовках, собраны в рыхлые головчатые соцветия. Плод - сухой, распадающийся на 4 шаровидных орешка. Цветет в июне - июле, плоды созревают в августе - сентябре. Размножается семенами и вегетативно. Масса 1000 семян - 0,3-0,5 г. Достигает возраста 30 лет. Растет на сухих и свежих песчаных и супесчаных почвах в хвойных и лиственных лесах, на лесных прогалинах, вырубках, лугах.



Тимьян
ползучий

✓ **Мята перечная** (*Mentha piperita* L.)

Травянистое растение семейства губоцветных (*Labiatae*), высотой до 1 м, с характерным сильным запахом и холодящим ощущением при надкусывании. Корневище горизонтальное с многочисленными, расположенными близко к поверхности почвы тонкими мочковатыми корнями, отходящими от узлов. Наряду с прямостоячими стеблями развиваются стелющиеся плети, в зависимости от плотности почвы подземные или надземные. От основания они супротивно-ветвистые с приподнимающимися нижними ветвями, четырехгранные, голые или по ребрам прижатоволосистые, густооблиственные, темно-фиолетовые. Листья



Мята
перечная

накрест супротивные, на черешках, удлинненно-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые, сверху темно-, а снизу светло-зеленые, с эфиромасличными железками и хорошо выраженным жилкованием. Соцветия колосовидные, из ложных мутовок, в верхней части плотных, а внизу расставленных. Цветки мелкие, обоеполые или только пестичные, с щетинковидными реснитчатыми прицветниками. Венчик голый, с беловатой трубкой и розовым или сиреневым отгибом, воронковидный, четырехлопастной. Плод - четырехорешек, который образуется очень редко, так как цветки почти стерильны. Цветет с июня до сентября. Размножается вегетативно отрезками корневищ и молодыми побегами от перезимовавших в почве корневищ. Семена дает редко; всхожесть семян 10-25%; семенное потомство не воспроизводит многих признаков материнского растения.

Перечная мята в диком виде не произрастает. Она представляет собой гибрид, выведенный в XVII веке в Англии, вероятно, от скрещивания мяты водяной (*Mentha aquatica* L.) с мятой колосковой (*Mentha spicata* Huds.) или зеленой (*Mentha viridis* L.). Поэтому, как и все гибриды, она размножается вегетативно. Английская мята в культуре представлена двумя формами - черной и белой. Черная имеет темный, красновато-фиолетовый оттенок стебля и листьев, белая лишена антоциановой окраски, ее стебель и листья светло-зеленые. Белая мята зацветает раньше черной, аромат эфирного масла у нее нежнее, но выход масла и урожайность листьев ниже. В промышленной культуре разводят преимущественно черную мяту.

✓ **Подорожник большой** (*Plantago major* L.)

Многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых (*Plantaginaceae*), до 70 см высоты, с укороченным толстым корневищем и густым пучком корней. Цветоносные стебли безлистные, при основании восходящие. Листья в прикорневой розетке, голые, широкояйцевидные или эллиптические, с дугообразным жилкованием. Благодаря этим жилкам листья подорожника не ломаются и успешно противостоят вытаптыванию. Цветки мелкие невзрачные, собраны в густой, длинный цилиндрический колос на верхушке стебля. Венчик пленчатый светло-буроватый; тычинки с темно-лиловыми пыльниками и белыми нитями, далеко выдаются из венчика. Плод - яйцевидная коробочка с 8-16 (34) мелкими угловатыми, бурыми семенами. Цветет с конца мая до сентября, плоды созревают в августе - сентябре. Одно растение дает до 60 тысяч семян. Размножается семенами. Распространен почти на всей территории СНГ, за исключением Крайнего Севера. Растет на обочинах дорог, тропинках, пустырях, около жилья, в огородах, садах, посевах, на пойменных и суходольных лугах, на богатых и достаточно увлажненных почвах. Наружный слой оболочки у семян слизистый, при попадании воды они сильно набухают, становятся клейкими. Прилипая к обуви человека, к копытам, лапам животных, переносятся на большие расстояния. Таким образом семена растения "перебрались" с переселенцами из Европы в Северную Америку, где со временем подорожник распространился повсеместно. Везде, где поселялись белые люди, вскоре за ними появлялся подорожник. Поэтому индейцами он был назван "следом бледнолицего". Растет даже на островах Антарктиды, где его разносят пингвины.



Подорожник большой

✓ **Боярышник кроваво-красный** (*Crataegus sanguinea* Pall.)

Кустарник, реже деревце семейства розоцветных (*Rosaceae*), высотой до 5 м, изредка 10-12 м. Молодые ветви пурпурно-коричневые, блестящие, обычно усажены редкими, толстыми, прямыми колючками длиной до 4 см. Листья с обеих сторон пушистые, с прилистниками, короткочерешковые, обратнойяйцевидные, с клиновидным основанием и крупнозубчатым краем, летом темно-зеленые, к осени оранжево-красные. Цветки небольшие, с белыми или слегка розовыми лепестками, собраны в густые щитковидные соцветия, 4-5 см в диаметре. Плод - кроваво-красная или оранжевая, розовая, желтая или черная шаровидная ягода диаметром 8-10 мм, с мучнистой мякотью и 3-4 косточками (иногда 5), содержащими по 1 семени. Цветет в мае - июне, пло-



Боярышник кроваво-красный

ды созревают в сентябре - октябре. Растение цветет обильно, но отцветает довольно быстро, иногда за 2-3 дня, особенно при жаркой погоде. Начинает плодоносить в 10-15-летнем возрасте. Продолжительность жизни до 400 лет. Размножается семенами, корневыми отпрысками, черенками. Распространен в европейской части СНГ, Западной Сибири и Казахстане. У боярышника кроваво-красного европейско-сибирский тип ареала. Его протяженность с запада на восток превышает 5 тыс. км. Растет по разреженным лесам (лиственным, сосновым, смешанным), берегам рек, на опушках и полянах.

✓ **Ромашка аптечная** (*Matricaria chamomilla* L.)

Однолетнее ароматное растение семейства сложноцветных (Compositae), до 60 см высоты. Корень стержневой, тонкий, ветвистый. Стебель прямостоячий или восходящий, тонкий, ветвистый. Листья очередные, сидячие, дважды- или триждыперисто-рассеченные на тонкие, узкие нитевидные сегменты. Цветочные корзинки некрупные, сидят на верхушках стебля и ветвей на длинных цветоносах. Краевые цветки пестичные, язычковые, белые, внутренние золотисто-желтые, обоеполые, воронковидно-трубчатые. Цветоложе продолговато-коническое, внутри полое, голое, к концу цветения удлинняющееся. Плод - изогнутая, суженная у основания семянка с 3 ребрами, буровато-зеленого цвета. Все органы растения отличаются сильным ароматным запахом. Цветет в мае - сентябре, созревание плодов начинается в июле. Размножается семенами. Масса 1000 семян - 0,03-0,07 г, у отселектированных полиплоидных сортов - 0,075-0,08 г. Распространена на юге и в средней полосе европейской части СНГ, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Растет по опушкам хвойных, смешанных и широколиственных лесов, вдоль просек и дорог, на вырубках, молодых залежах, в населенных пунктах, посевах и садах. Как сорное растение может появляться в самых различных местах, но обычно через 1-2 года исчезает, не выдерживая конкуренции с другими видами растений. В диком виде наиболее часто встречается на Украине, в Молдове, Краснодарском крае и Ростовской области России.



✓ **Вех ядовитый** (*Cicuta virosa* L.)

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных (Umbelliferae), с запахом петрушки (сельдерея). Корневище ранней весной совершенно плотное и почти округлое, осенью продолговатое, внутри полое и разделенное поперечными перегородками на отдельные камеры. Стебель внутри полый, тонко-бороздчатый, до 130 см высоты, сверху ветвистый. Листья на длинных черешках, двояко-, а ниже тройкоперистые. Зонтики с 10-20 гладкими лучами; обертки нет или она состоит из 1 - 2 листочков; оберточки - из 8 - 12 линейных листочков. Цветки белые, плоды почти округлые. Цветет в июле - августе, плоды созревают в сентябре. Распространен в Евразии. Растет на осоково-мшистых и травяных болотах переходного типа, по канавам, берегам рек, кустарникам. Растение сильно ядовито, особенно корневище! В случае прикосновения - обязательно мыть руки мылом.



✓ **Ландыш майский** (*Convallaria majalis* L.)

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных (Liliaceae), до 30 см высоты. Корневище тонкое, ползучее, горизонтальное, с многочисленными мелкими корнями. Стебель внизу окружен светло-розовыми чешуями. Цветоносный стебель (стрелка) безлистный. Листья (2-3) прикорневые, крупные, продолговато-эллиптические, с дуговидными жилками, заостренные, на длинных черешках, при основании с широкими пленчатыми влагалищами. Цветки снежно-



белые, душистые, собраны в однобокую, слегка поникающую рыхлую кисть. Венчик шаровидно-колокольчатый, шестизубчатый. Плод - мясистая, округлая, трехгнездная, оранжево-красная ягода, со светлыми округло-яйцевидными семенами. Цветет в мае - июне, плоды созревают в августе - сентябре. Продолжительность цветения 15-20 дней. Размножается в основном вегетативным способом. Новый побег растения зацветает через 2-3 года, после чего наступает перерыв в цветении на 2-3 года. Максимальный возраст корневищ - 42 года. Произрастает в лесной и лесостепной зонах европейской части СНГ, на Северном Кавказе, в Закавказье и горном Крыму. Внесен в список видов, нуждающихся в профилактической охране и рациональном использовании. Растет в хвойных и смешанных лесах, в кустарниках, в поймах рек. Самые обширные заросли отмечены в дубравах и в некоторых массивах сосновых лесов. Растение ядовито!

✓ **Одуванчик лекарственный** (*Taraxacum officinale* Wigg.)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Compositae), до 50 см высоты, с толстым стержневым корнем (до 2 см в диаметре, длиной до 60 см). Листья собраны в прикорневую розетку, струговидно-перистые, с обращенными вниз долями, к основанию сужены в крылатый черешок. Цветоносная стрелка цилиндрическая, безлистная, внутри полая, прямостоячая, оканчивается одиночной цветочной корзинкой. Цветки золотисто-желтые, все язычковые, сидят на плоском цветоложе, соцветие окружено двойной оберткой, внутренние листочки которой обращены вверх, а наружные отогнуты вниз. Корни, стебли и листья обычно содержат белый, очень горький млечный сок. Плоды - веретенообразные семянки с хохолком из белых тонких волосков. На одном соцветии образуется до 200 семян. Массовое цветение в мае, отдельно цветущие растения встречаются до осени. Плоды созревают в июне - августе. Нередко наблюдается повторное цветение и плодоношение в течение всего лета. Размножается семенами и вегетативно. Продуктивность одного растения колеблется от 200 до 7000 семян. Распространен по всей территории СНГ. Растет на свежих и влажных супесчаных, суглинистых и глинистых почвах на лугах, полянах, лесных опушках, вырубках, по обочинам дорог, в садах и огородах, посевах. Одуванчик легко приспосабливается к самым разнообразным условиям, устойчив к вытаптыванию и поеданию животными.



Цели и задания:

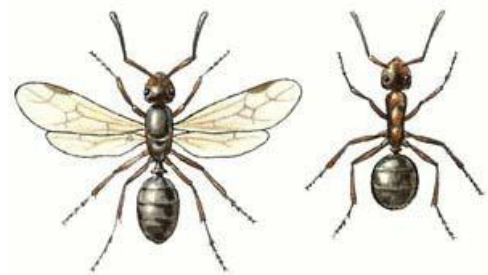
* Прогулка или экскурсия на лужайку. Задание – сорвать минимум 10 полевых цветов, сделать гербарий и закладку (цветок проклеивается скотчем с двух сторон).

* Ребятам дается задание придумать костюм под цветок (цветы вытягивают заранее), прийти в костюме и сделать презентацию о цветке – рассказать, не называя его, остальные должны угадать. В конце занятия небольшой опрос.

10 насекомых

Муравей рыжий лесной (*Formica rufa* Linnaeus)

Распространение (ареал): Лесная зона умеренного пояса Северного полушария.



Местообитания: Преимущественно хвойные и смешанные леса умеренной зоны.

Образ жизни: Обычно раз в году в зрелых семьях появляется большое количество крылатых самцов и самок. Вскоре после брачного полета и спаривания самцы погибают, а самки отгрызают крылья и начинают искать место для устройства гнезда. Обычно молодые самки роют норку и сами выкармливают первых личинок выделениями слюнных желез. Первая кладка небольшая – с десяток яиц, до взрослого

состояния доживает 2-3 рабочих особи. В дальнейшем самка только откладывает яйца, а кормят личинок молодые рабочие. Однако у некоторых видов молодые самки без посторонней помощи не способны построить гнездо и вывести потомство. Они поселяются в старых гнездах, где уже есть

одна или несколько самок. Когда в муравейнике становится слишком тесно, часть рабочих муравьев со своей самкой переселяются на новое место. В некоторых случаях молодая самка может поселиться в муравейнике другого вида, и таким образом возникает смешанная колония, в которой мирно уживаются муравьи разных видов. Продолжительность жизни одной самки около 10 лет, а семья может существовать на одном и том же месте более 100 лет. В течение всей жизни самка откладывает яйца. Выкармливанием личинок, охраной территории, заготовкой пищи, поддержанием постоянной температуры в гнезде и другими работами занимаются рабочие муравьи. Иногда несколько гнезд соединяются между собой тропами и образуют колонию. В наиболее благоприятных местах такие колонии могут насчитывать несколько тысяч гнезд. Большинство муравьев наших лесов охотятся на малоподвижных насекомых, собирают их трупы, питаются растениями, грибами, соком растений. Они тщательно «ухаживают» за тлями, чтобы получать от них «медвяную росу» - выделения, содержащие сахар и другие вещества, необходимые муравьям.

Муха комнатная (*Musca domestica*)

Муха комнатная уже не встречается в дикой природе, вне поселков и городов. Навоз, фекалии, различный мусор — вот те отбросы, где развиваются личинки комнатной мухи — постоянного спутника людских поселений. Поразительна скорость размножения этого вида. За один раз самка в среднем откладывает около 100—150 яиц, но при достаточном питании яйцекладки повторяются с интервалом в 2—4 дня, так что ее общая плодовитость составляет в итоге 600, а в странах с жарким климатом 2000 и более яиц. Если бы личинки, куколки и сами мухи не погибали, то потомство только одной самки к концу лета могло бы превысить 5 триллионов (5 000 000 000 000) экземпляров. Личинки комнатной мухи, как и других высших мух, не имеют головы. Они разжижают пищу, выпуская на нее пищеварительные соки, такой способ пищеварения носит название внекишечного. В результате вся колония личинок мух оказывается плавающей в разжиженной полупереваренной среде, которая ими постоянно заглатывается. В результате пища используется с удивительной экономией. Комнатные мухи — опасные распространители инфекций. Каждая из них несет на поверхности своего тела около 6 миллионов микроорганизмов и не менее 25—28 миллионов в кишечнике. А надо сказать, что болезнетворные бактерии в кишечнике мухи не перевариваются и вполне жизнеспособны. Поэтому борьба с комнатной мухой является важным звеном в общей системе борьбы с болезнями человека.



Оса обыкновенная (*Vespa vulgaris*)

Обыкновенная оса - вид, основывающий преимущественно земляные гнезда. Весной самки отыскивают норки грызунов, и в одной из камер норы основывают гнездо. Появившиеся затем рабочие осы активно расширяют как саму гнездовую камеру, так и нору. Почва выносится, травинки вокруг входа обгрызаются. Часто около входа в нору скапливаются целые валы выкопанного грунта. Оса обыкновенная, кажется, не делает выбора в предпочтении местности. Колонии часто основываются на лугах около леса, на опушках, в самом лесу; охотно селится в сельской местности, на дачных участках; проникает в города, - нередко гнезда основываются в городских парках



Шмель полевой (*Bombus agrorum Fabricius*)

Наконец-то пришло долгожданное тепло. Почву просушило ласковое солнце. Золотистым туманом цветов оделись ивы. Отогрелись и полетели разные насекомые. И среди них шмели, вернее - шмелихи. Да, именно шмелихи. Они - единственные, кому из всей шмелиной семьи посчастливилось пережить зиму и встретить весну. Их братья и рабочие сестры, появившиеся на свет вместе с ними, погибли еще прошлой осенью. А шмелихи покинули родительское гнездо, чтобы стать основательницами новых шмелиных общин.

Теперь самочкам прежде всего нужно как следует насытиться, иначе они не будут готовы к откладке яиц. Поэтому пробудив-



шиесе от зимней спячки насекомые основательно подкрепляются цветочной пылью. Затем шмелихам нужно подобрать подходящее для гнезда место. Поиски могут занять не один день. Ночевать приходится там, где застигнет вечернее похолодание, а это не всегда безопасно. Утром шмелихи отогреваются и вновь отправляются искать место. Поисковый полет шмелихи-основательницы более легкий, чем полет самки, уже нашедшей гнездо. Он невысокий и какой-то нервный, "дерганый". А в уже устроенное гнездо шмелиха летит тяжело. Ее груз - либо нектар, наполняющий зобик, либо шарики пыльцы - обножки, - собранные в корзиночки на задних ножках. Заботливая мамаша должна приготовить пищу для своих еще не появившихся на свет детей.

Бабочка «Павлиний глаз» (Inacis io)

Бабочка павлиний глаз имеет основную окраску от насыщенно-красного до коричневатого-красного цвета, на фоне которого на передних и задних крыльях видны пятна, напоминающие по форме глаза. Павлиний глаз питается нектаром и пылью. Гусеницы этой бабочки питаются листьями крапивы. Хорошо заметный рисунок на передних и задних крыльях дневного павлиньего глаза делает его самой известной из всех бабочек, обитающих в Европе. Летать она начинает в мае и встречается в самых разнообразных природных ландшафтах.



Стрекоза «Большое коромысло»

Бабочка павлиний глаз имеет основную окраску от насыщенно-красного до коричневатого-красного цвета, на фоне которого на передних и задних крыльях видны пятна, напоминающие по форме глаза. Павлиний глаз питается нектаром и пылью. Гусеницы этой бабочки питаются листьями крапивы. Хорошо заметный рисунок на передних и задних крыльях дневного павлиньего глаза делает его самой известной из всех бабочек, обитающих в Европе. Летать она начинает в мае и встречается в самых разнообразных природных ландшафтах.



Вообще рисунок в виде глаз на крыльях встречается у многих бабочек, и причина здесь вполне ясна. Такой рисунок отпугивает врагов, например птиц. При опасности бабочка внезапно раскрывает крылья, птица видит направленные на нее глаза, пугается, а павлиний глаз за это время успеваает спокойно улетать на безопасное расстояние. Такой способ защиты есть почти у всех бабочек имеющих неординарную окраску крыльев или рисунок на них.

Бабочка дневной павлиний глаз имеет и некоторую особенность: например цвет ее крыльев зависит от того, при какой температуре формировалась куколка. Отраженный свет, воздействуя на куколку дневного павлиньего глаза, окрашивает ее крылья в цвет окружающих предметов.

Божья коровка

Ползет по ветке небольшой жучок. У него округлое тело, выпуклое со стороны спинки, красивая окраска красная, оранжевая, желтая, с черными крапинками-точками. Кажется, что насекомое покрыто лаком, так ярко оно блестит на солнце. Такая окраска как бы предупреждает: Не тронь меня! Этого жучка знают все. Его называют божья коровка. Если осторожно прикоснуться к нему, то насекомое выделит из сгибов ножек каплю оранжевой жидкости молочка. Поэтому и дали ему такое название. Эта жидкость отпугивает врагов божьей коровки. Божьих коровок очень много. Они расселились по всему земному шару. Только в нашей стране обитает более 200 видов. Различаются они окраской, числом крапин, образом жизни. Очень распространена божья коровка с 7 точками на спинке. Ее так и зовут семиточечная. Большинство божьих коровок хищники. Питаются они тлями, червецами, листоблошками и другими насекомыми, повреждающими сельскохозяйственные растения. Жучки очень прожорливы. За день одна божья коровка съедает от 50 до 200 тлей. Этим они приносят большую



пользу сельскому хозяйству. Некоторых божьих коровок даже завозят из других стран, размножают и выпускают на поля и в сады. Родолия самая знаменитая из этих коровок-путешественниц. Завезенная из Австралии во многие страны, в том числе и к нам, она помогает бороться с опасными вредителями мандариновых и чайных плантаций. Зимуют божьи коровки под камнями, низкими кустарниками, в опавших листьях на опушках леса. На зиму жучки собираются в большие скопления. Однако не все божьи коровки полезны. Некоторые среди них питаются растениями и вредят посевам

Богомол

Обыкновенный богомол — типичный хищник-засадчик. Он может несколько часов сидеть в удобном для охоты месте, в готовности мгновенно схватить любое проходящее или внезапно появившееся неподалеку насекомое. Поза его при ожидании, свойственная, вообще говоря, всем настоящим богомолам, и побудила Карла Линнея дать ему соответствующее научное название (*Mantis* в переводе с греческого означает «пророк», «предсказатель», жрец, *religiosa* — «религиозный»), так как в этой позе насекомое очень похоже на молящегося человека. В отличие от самцов, которые питаются достаточно мелкими насекомыми, огромные, тяжелые самки могут нападать на животных такого же, а иногда и большего размера, чем они сами.



В брачный период действие половых гормонов приводят к возрастанию агрессивности в поведении. В это время между самками нередко случаи каннибализма. Одна из самых знаменитых особенностей обыкновенного богомола — пожирание самца самкой после или даже во время спаривания. По мнению некоторых ученых, самец богомола не способен к совокуплению, когда у него есть голова, поэтому, половой акт у богомолов начинается с того, что самка отрывает самцу голову. Однако в большинстве случаев спаривание происходит нормально, а самка съедает самца только после спаривания, и то только в 50 % случаев. Как и все богомолы, обыкновенный богомол откладывает яйца в отеках.

Жужелица лесная

Жужелицы отличаются друг от друга формой тела и цветом надкрыльев, но у всех у них мощные челюсти и длинные ноги, все они хищные жуки, охотящиеся на гусениц, слизней, улиток.

Днем жужелицы сидят обычно где-нибудь в укрытии - в ямках, под поваленными деревьями или под камнями, а с наступлением темноты выходят на охоту. В поисках добычи жужелицы бегают всю ночь, пробегая иногда по два километра. За одну ночь жужелица может съесть полтора десятка гусениц, до десятка слизней. А ведь десяток слизней - это нередко десяток испорченных кочанов капусты!



Лесная или, как ее еще называют, садовая, жужелица обитает в хвойных лесах; ее фиолетово-бронзовые надкрылья украшены тремя рядами золотистых точек.

Жук-плавунец

Как и у других водных жуков, у жука – плавунца, округлое уплощенное туловище. Его длинные задние ноги покрыты рядами щеток и таким образом превращены в плавательные конечности. При их помощи жук может быстро двигаться и ловко плавать под водой. К слову сказать, не смотря на свое название, жук – плавунец может и хорошо летать. Если водоем где он обитает, высыхает, то он просто перелетает в другой пруд. Самок и самцов легко различить. Самцы имеет гладкие, а самки морщинистые надкрылья. Самца, кроме того, можно узнать по специальным дискам на передних ногах. Ими самец удерживается за самку при спаривании. Для кладки яиц самка просверливает своим яйцекладом водные растения: частуху, рогоз и некоторые другие. Из яиц вылупляются личинки, которым требуется шесть недель, чтобы превратиться во взрослых жуков. За это время молодые жуки – плавунцы линяют три раза. Чтобы превратиться в ку-



колку, личинки выползают на сушу. Здесь они зарываются в землю, чтобы примерно через две недели покинуть ее взрослыми жуками. И жук, и личинки, нуждаются для жизни под водой в кислороде. Поэтому жуков можно увидеть снова и снова на поверхности воды берущими запас воздуха под надкрылья и затем снова погружающимися в воду. Личинки жука – плавунца тоже должны периодически всплывать, чтобы наполнить воздухом дыхала-трахеи в своем теле через трубку на конце брюшка. Личинка и сам жук – плавунец – прожорливые хищники. Они нападают на всевозможных водных насекомых, которых могут одолеть. Жуки – плавунцы не останавливаются даже перед атакой на маленьких рыбок. Взрослые жуки хватают добычу своими мощными жвалами, которыми протыкают добычу и впрыскивают внутрь нее пищеварительный секрет. Позже личинки жука – плавунца высасывают переваренную добычу. Вычислили, что одна личинка за время своего шестинедельного развития съедает около 700 головастиков. Поэтому жук – плавунец приносит вред молоди рыб. Жук – плавунец обитает в прудах, озерах и других водоемах, обычно заросших водными растениями.

Идеи и задания:

* Можно посмотреть мультфильмы про насекомых и сходить на выставку в краеведческий музей. Но лучше всего наблюдать насекомых в природе. Для этого организуйте экскурсию или прогулку в парк или на природу, но лучше всего поход. До этого раздайте каждому из ребят индивидуальные задания - найти информацию об одном из насекомых. Лучше если это будет какая-то необычная интересная информация. Вечером у костра каждый придумывает и рассказывает историю о насекомом как свою собственную («байки»).

На следующем занятии можно из соленого теста слепить небольшие фигурки насекомых, сделать магниты для холодильника, раскрасить.

Потом на ощупь отгадывают, что за насекомое у него в руках и рассказывают, что знают о них. Каждый забирает домой по магнетику.

ЛАГЕРНЫЕ И ПОХОДНЫЕ НАВЫКИ

Целью этого раздела будет являться расширить и развить увлечения и навыки Друзей, посредством активного отдыха; умение дорожить выходами на природу.

Требованиям этого раздела должны учить не в день субботний.

1. Знать, как изготовлена веревка, и показать, как правильно ее бухтовать и хранить. Уметь завязывать узлы: простой, прямой, соскальзывающий, рифовый, полуштык, булинь, восьмерка. Знать их применение.

Цель: Привить следопытам бережное отношение к клубному инвентарю, добиться понимания важности правильного содержания веревок и научить вязать базовые узлы и понимать их назначение.

В очень примитивной среде человек использует лозу/лианы, тростник, волокна и кожаные ремни. Этот материал подходит для этой цели, но есть свидетельства, что еще самые первые цивилизации уже использовали более совершенные веревки, сделанные из шерсти, различных деревьев и других волокнистых материалов.

По материалу, из которого изготавливаются веревки, они делятся на синтетические и из натуральных материалов. Для изготовления веревок используются волокна из таких натуральных материалов: манильное волокно, лубяное волокно «сизаль», коноплю, пенку. Так же их делают из нейлона, пластика и др. синтетических материалов с высокой стойкостью к гниению и поражению плесенью. Но у каждого вида есть свои специфические особенности, которые делают невозможным их использование в тех или иных случаях. Инструктора должны быть знакомы с прочностью, гибкостью, сроком службы веревок, перед тем как их использовать.

Самые лучшие натуральные веревки из волокон делают из пеньки. Настоящая пенька очень редко встречается, поэтому лучшие веревки, которые мы найдем на рынке это веревки из манильских волокон. Сизальские веревки обладают 2/3 прочности манильских. Наилучшие веревки, если есть какая-либо опасность для жизни, - это специализированные синтетические веревки.

Веревки это наиболее удобный материал для выполнения временных соединений многих конструкций. Они так же незаменимы в лагерном деле, яхтинге, альпинизме, спелеологии и других видах активной деятельности.

В туристической практике чаще всего используются веревки из синтетических материалов. Они имеют более высокую прочность, менее поддаются порчи при гниении, но выдерживают меньшие температуры, нежели веревки из натуральных материалов.

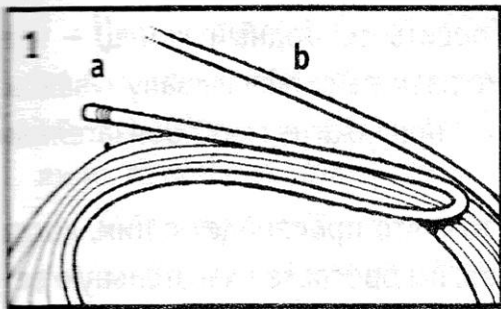
По технологии изготовления веревки бывают плетёнными и крученными. Плетенные более стойкие против стирания и не так растягиваются. По толщине веревки делятся на основные (диаметром 10-18мм, чаще от 12-14мм) и вспомогательные (репшнуры, имеют диаметр 4-9мм, применяются диаметром 6-8мм). Для основной веревки при разрыве нагрузка должна быть не меньше 1600кг.



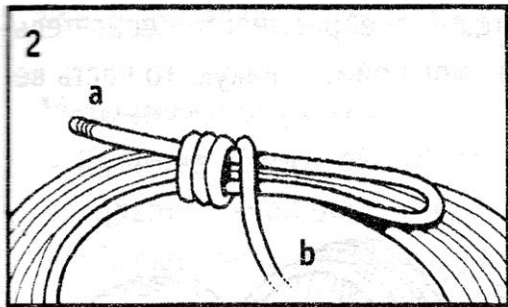
Веревка – ценное снаряжение, возможно, придется доверить ей свою жизнь. Сделайте все возможное, чтобы хранить ее в хороших условиях.

Уход за веревкой. Период службы веревки может быть продлен, если ее правильно использовать и правильно за ней ухаживать. Хороший уход за веревкой подразумевает соблюдение нескольких простых правил:

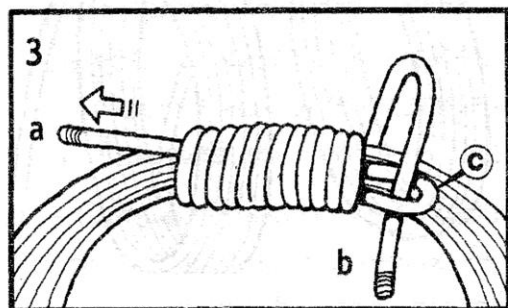
1. Хранить веревку как можно более сухой. Никогда не кладите веревку для хранения, когда она мокрая, особенно если это веревка из маниля или сезаля. Влажность приводит к ослаблению волокон веревки. Сушить верёвку лучше в жарком месте, которое продувается тёплым воздухом (в тени на ветру). Не допускайте просушивание верёвки у огня и под прямыми солнечными лучами в жаркие летние дни при отсутствии ветра.
2. Периодически проверяйте веревку на наличие повреждений по всей длине. Полная проверка, подразумевает то, чтобы вы осмотрели веревку как изнутри, так и снаружи. Внутренние волокна должны выглядеть яркими и новыми
3. Когда веревка не используется, сбуктуйте ее и держите ее сухой. Когда бухтуете на продолжительное время – бухтуйте по часовой стрелке, или направо, т.к. это природное закручивание веревки.
4. *Никогда* не наступайте и не ходите по веревке, которая лежит на земле. Если при бухтовке на веревке образуются петли, то это значит, что во время использования веревке была предана противоположная завивка. Для того, чтобы устранить эту проблему, бухтуйте веревку против часовой стрелки.
5. Приобретая веревку, необходимо убедиться, что она оконцована, то есть, что её концы обработаны так, чтоб не расплелись. Если вы разрезаете веревку, то разрезавши оконцуйте оба отрезка. Для оконцовывания верёвки из натуральных материалов делается так называемая марка. Синтетическую верёвку оконцовывают, опалив концы.
6. Если это веревка из натурального волокна позаботьтесь защитить ее от грызунов и насекомых.



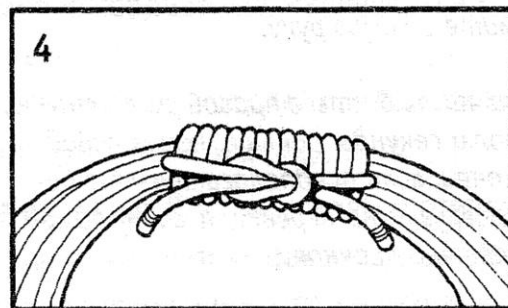
1. Сложите бухту из колец диаметром 35–45 см, укладывая витки рядом друг с другом, не переплетая и не перехлестывая их. С каждой стороны оставьте свободные концы для завязывания бухты.



2. Заверните один конец (a) назад вдоль бухты и обмотайте другим концом (b).



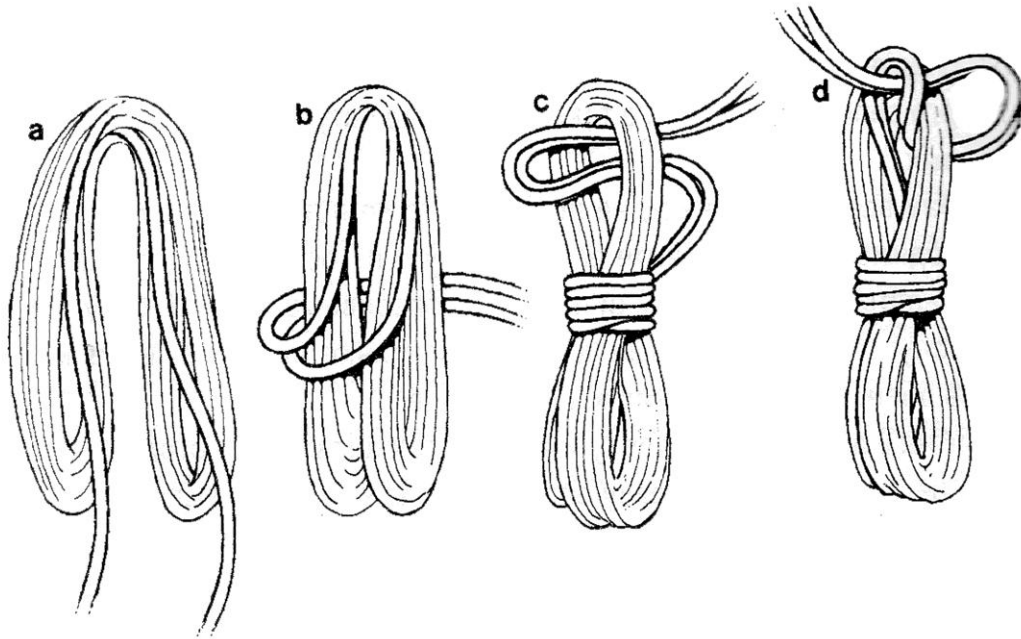
3. Пропустите «обматывающий» конец (c) сквозь петлю (c) и затяните ее (a).



4. Завяжите рифовым узлом (см. далее).

Бухтовка верёвки. Смотанная верёвка называется в быту мотком или клубком, на флоте - концом, а в туризме бухтой. Бухтовать означает сматывать в бухту.

Бухтовать верёвку следует в сухом виде. Если же случилось так, что нет возможности высушить верёвку, следует это сделать при первой же возможности разбухтовавши её. Влажные волокна постепенно теряют прочность.



Если вы хотите нести длинную веревку на плече или подвесив на пояском ремне либо на рюкзаке, сделайте моток.

Укладывайте веревку на свое предплечье таким образом, чтобы образующиеся витки свободно свисали по обе стороны руки примерно на 35–60 см. Концы оставьте свободными (а).

Сложите вместе оба конца и несколько раз обмотайте ими свисающие витки (b). Сделайте из концов петлю и пропустите ее сквозь верхнюю часть мотка (c), а потом пропустите сами концы через эту петлю (d).

Теперь привяжите к рюкзаку рифовым узлом.

Наиболее эффективный метод изучения завязывания узлов состоит в следующем:

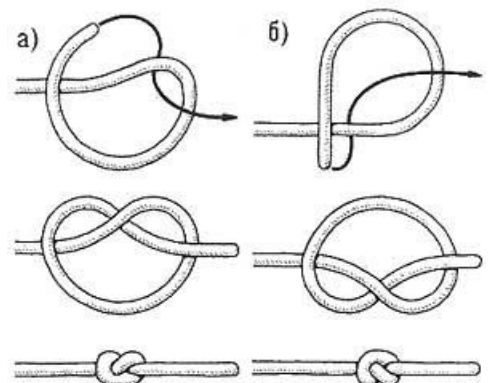
1. Продемонстрируйте, как завязывать узел
2. Попросите, чтобы класс повторял за инструктором, каждый используя собственную веревку
3. Практикуйтесь до тех пор, пока узел будет получаться
4. Когда узел сложный (т.е. нужно более 1ой веревки, чтобы его завязать) используйте веревки разных цветов

Для того, чтобы понимать объяснения, касательно того как завязывать узлы, нужно уяснить три термина:

- а. **Коренная часть.** Длинная часть веревки, на которую человек воздействует при формировании узла
- б. **Петля.** Возвращение веревки самой на себя образует нахлест. Это известно как петля.
- в. **Рабочий конец.** Часть веревки, с которой работает человек.

Простой (контрольный) узел.

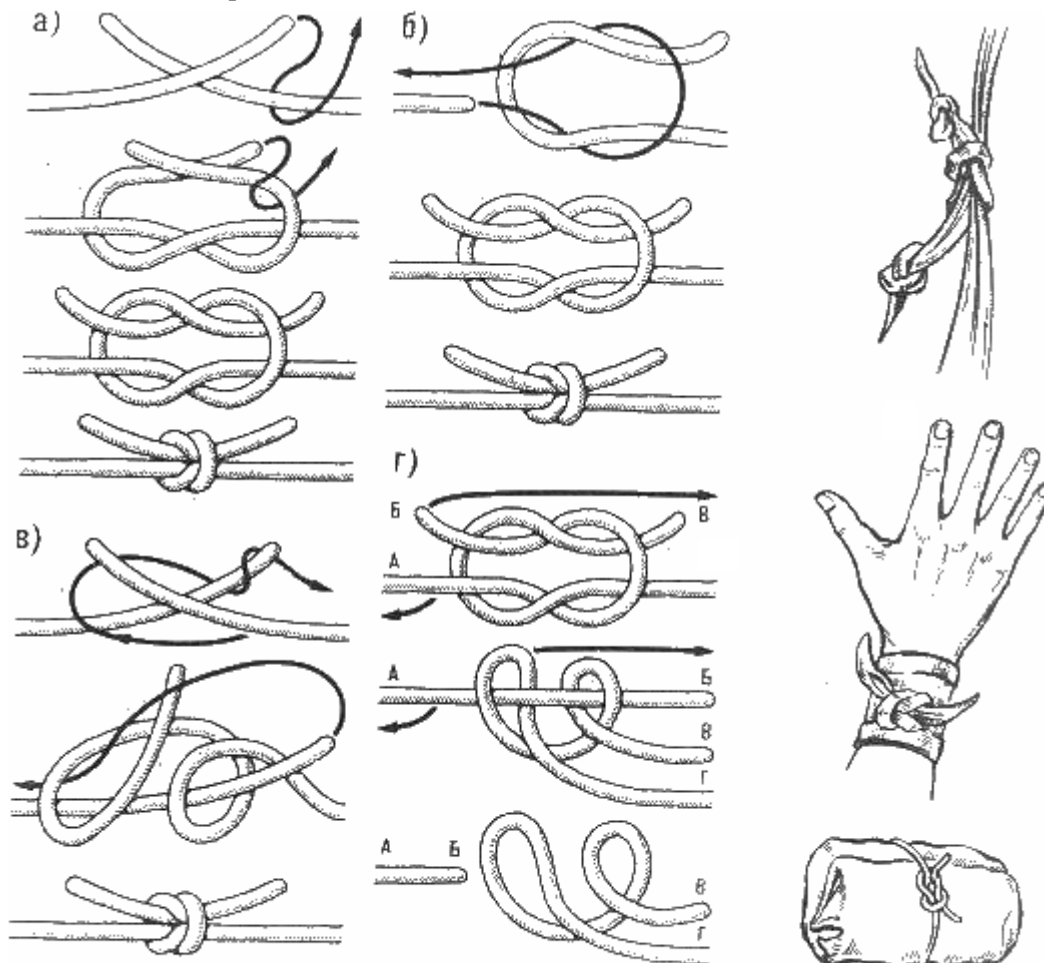
При натяжении троса он так сильно затягивается, что подчас его очень трудно развязать. Этот узел, как ни один другой портит трос, так как сильно его изгибает. Простой узел всегда применяют для завязывания на конце нитки, чтобы она не выскальзывала из материи, и для предотвращения расплетания конца веревки. Простой узел, несмотря на свою примитивность и свойство сильно затягиваться, является составным элементом многих узлов.



Прямой узел (квадратный; древние греки и римляне назы-

вали его геракловым узлом) — узел для соединения (связывания) веревок и тросов одинаковой или почти одинаковой толщины. Представляет собой два полуузла, последовательно завязанных один над другим в разные стороны.

Достаточно надёжен на верёвках из растительных материалов с контрольными узлами, на синтетических тросах без контрольных узлов крайне ненадёжен. Является ценным узлом в первой помощи. Не скользит и легко развязывается.

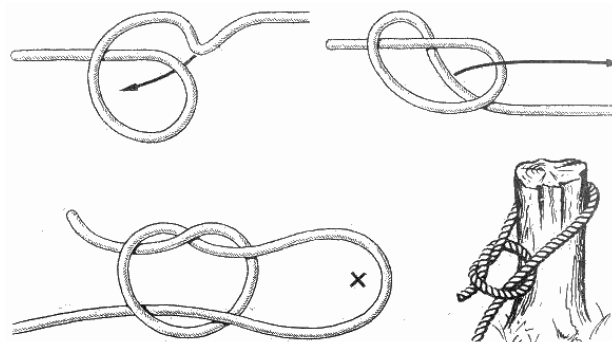


Прямой узел

а — обычный способ вязки; б — морской способ вязки;
в — ткацкий способ вязки; г — морской способ развязывания

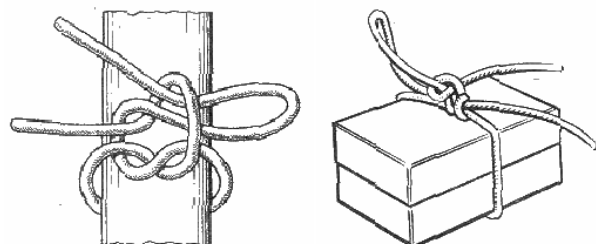
Бегущий простой узел (удавка, скользящая петля, соскальзывающий).

Это самый простой узел, образующий затягивающуюся петлю. При тяге за коренной конец петля затягивается, но ее можно увеличить в размере, потянув за ходовой конец в сторону от петли. Узел можно завязать в любой части веревки. С его помощью можно затянуть мешок, связать тюк, прикрепить к чему-нибудь трос, зачалить лодку за сваю, коня привязать.



Рифовый узел

Свое название он получил от слова “рифштерт” - небольшой, ввязанный в полотнище паруса конец троса, которым “брали рифы”, т. е. связывали подобранную к нижней шкаторине паруса или к гикю часть паруса, чтобы уменьшить его площадь при сильном ветре. На больших парусных судах с прямым вооружением рифы брали

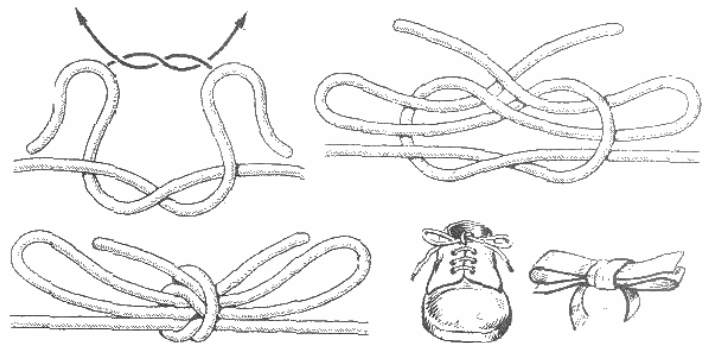


Рифовый узел

с помощью риф-сезней — плоских концов троса, которыми подвязывали верхнюю шкаторину паруса к риф-лееру. Риф-цггерты связывались с таким расчетом, чтобы в любую минуту в случае необходимости можно было их развязать или, как говорят моряки, “раздернуть”. Для этой цели и применялся рифовый узел. Он очень схож с прямым узлом, за исключением того, что при вязке второго полуузла его ходовой конец продевают в петлю сложенным вдвое. При рывке за ходовой конец узел мгновенно развязывается.

Двойной рифовый (бантик, фаловый, байтовый; в словаре Владимира Даля он именуется “петельным узлом” и “репейком (бантом)”).

Вязется он так же, как и прямой узел, но во втором полуузле ходовые концы троса завязывают сложенными вдвое. Это незаменимый узел для завязывания шнурков ботинок, веревки, бантов на шее и бантиков в волосах, а также на свертках и коробках.



Полуштык

Простой полуштык, являясь самым простым из незатягивающихся узлов, находит широкое применение. Он служит завершающим элементом многих узлов. Ходовой конец троса обнесите вокруг предмета, к которому хотите привязать трос, потом вокруг коренного конца троса и пропустите в образовавшуюся петлю. После этого ходовой конец троса прикрепите схваткой к коренному концу. Завязанный таким образом узел надежно выдерживает сильную тягу. Он может передвинуться к предмету, но никогда не затянется.

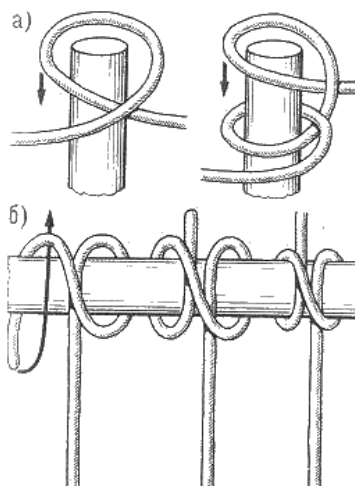
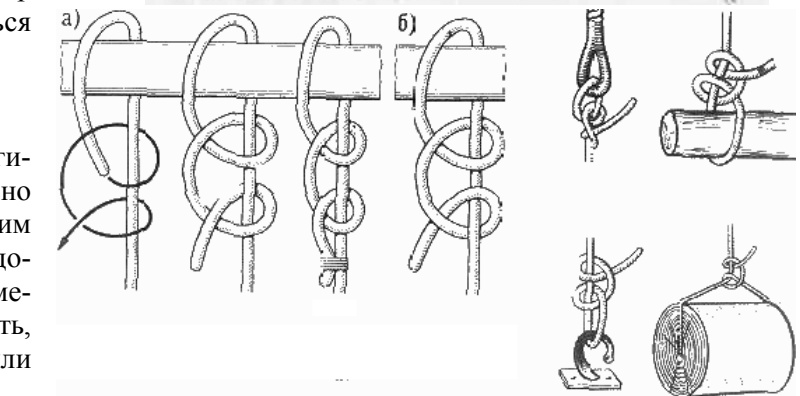


Рис. 9. Простой полуштык

Выбленка

Это очень надежный затягивающийся узел, который безотказно держит, пока тяга приложена к обоим концам троса. Он исключительно удобен для прикрепления тросов к предметам, имеющим гладкую поверхность, как, например, мачта, рей, стрела или просто бревно.

Существуют два различных способа вязки выбленочного узла. Первый способ применяется в случаях, когда один из концов предмета, вокруг которого вяжут узел, открыт и доступен, второй, когда трос приходится обносить непосредственно вокруг предмета. Диапазон применения этого узла в повседневной жизни весьма широк. С его помощью можно прикрепить веревку к гладкому столбу или перекладине, завязать мешок, натянуть веревку между двумя столбами, привязать тетиву к луку, прикрепить шпагат к толстому тросу.



Выбленочный узел:

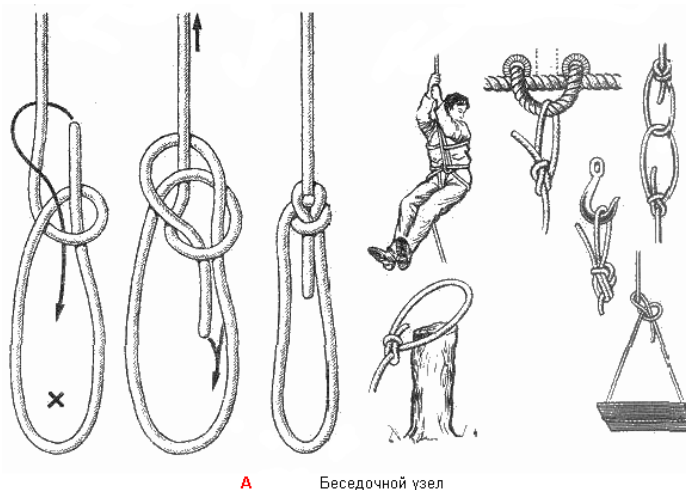
а - первый способ вязки; б - второй способ вязки

Выбленочный узел очень удобен для подачи инструмента на высоту.

Булинь или беседочный узел

Узел, не развязывающийся, но и не затягивающийся под нагрузкой, позволяет легко развязать себя, когда нагрузка снята. Однако данный узел может ползти при переменной нагрузке. Рекомендуется закрепить свободный конец контрольным узлом. В первую очередь для получения незатягивающейся петли.

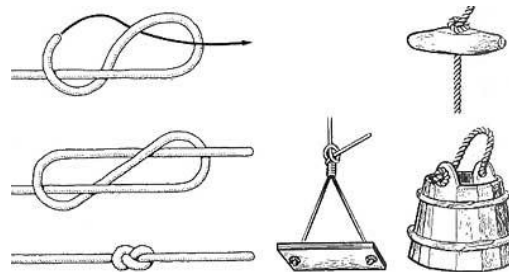
Используется для создания петли на конце прямой верёвки. Для крепления веревки к кольцам, проушинам и проч. Для обвязывания вокруг опоры (дерево, столб, и пр.). Для связывания верёвок. Широко используется как спасательный узел, т.к. его возможно обвязать вокруг себя одной рукой. Используется для страховки или поднятия людей.



А Беседочной узел

Восьмерка.

Этот узел считается классическим. Он составляет основу полутора десятка других, более сложных узлов различного назначения. В отличие от простого узла он даже при сильной тяге не портит трос и его всегда можно легко развязать. В повседневной жизни восьмерка находит широкое применение. Прежде всего, она очень удобна для закрепления троса, когда он проходит сквозь отверстие в каком-нибудь предмете, например в деревянной рукоятке веревочного стартера подвесного мотора. Этот узел можно применить для веревочных ручек деревянного ведра или бадьи, если веревка проходит сквозь два отверстия на выступающих концах деревянных клепок.



Идеи и задания:

Посмотрите видео “Just Knots” (видео «простые узлы», можно найти по ссылке <http://www.iknot.net/index.html>)

Для лучшего запоминания можно использовать игры, приведенные в повышенных требованиях данного пособия в разделе «Пять узлов на скорость».

2. Знать пять видов костров и их применение.

Материал для разжигания костра. В настоящее время бумага как материал для разжигания костра отходит (если уже не отошла) в прошлое. Современные туристы используют сухое горючее, оргстекло, свечи, горючие жидкости (бензин, керосин, подсолнечное масло и др.). Вопрос об использовании горючих жидкостей в походах достаточно спорен. Рекомендовать их использование вряд ли возможно по соображениям безопасности как разжигания костра, так и переноски. А вот сухое горючее, оргстекло и свечи хорошо зарекомендовали себя в походах. Этими материалами для разжигания костра стоит пользоваться, учитывая их особенности.

Сухое горючее (иначе его называют «сухой спирт») представляет собой большие таблетки белого цвета. Его можно купить в магазинах для охотников и туристов. Умелый костровый для разжигания костра использует половину таблетки. Таблетка сухого горючего долго горит, но дает мало жара (растопка нагревается и зажигается от долгого воздействия огня) Сухим горючим лучше пользоваться в сухую погоду при наличии хороших мелких сухих веток.

Оргстекло - особый вид пластмассы, сгорает достаточно быстро, но при сгорании выделяет большое количество тепла. Оргстекло хорошо использовать в дождливую погоду, когда ветки, используемые в качестве растопки, немного подмокли.

Свеча практически универсальна. Очень долго горит, ее пламя выделяет большое количество тепла. Незаменима при разжигании костров под проливными дождями.

!!! У хорошего кострового в соответствующем наборе должны храниться и сухое горючее, и свечи, и оргстекло.

В качестве материала для разжигания костра можно использовать *растительное масло, сухую траву (сено), вату и бинт из мед. аптечки.*

Туристы выделяют несколько видов костров, имеющих определенное назначение.



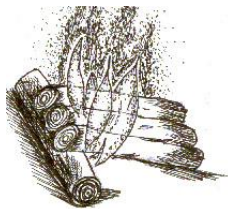
«Колодец» распространяет пламя костра в стороны, дает хороший жар. Применяется для приготовления пищи, сушки одежды, обогрева группы. Требуется постоянного подкладывания дров. Для сооружения колодца пригодны дрова любого диаметра. Складывается этот тип костра следующим образом: два бревна кладутся параллельно друг другу, на них сверху на концы кладется вторая пара, и т.д.



«Шалаш» поднимает пламя костра вверх, дает большой жар. Используется для обогрева, приготовления пищи, как световой (сигнальный) костер. Образует мало углей, требует постоянного подкладывания дров. Для того чтобы получить костер этого типа, ветки и поленья ставят стоя так, чтобы они верхним концом опирались друг на друга. Для выкладывания дров таким образом требуется определенная сноровка (часто неумело сложенный «шалаш» падает и своим весом тушит костер).



«Звезда». Является как бы продолжением (следующей стадией) горения «шалаша» или «колодца». Применяется для приготовления пищи. Дрова любого диаметра укладываются на угли так, чтобы их крайние концы сходились в центре. По мере сгорания центральной части «звезды» не сгоревшие остатки дров подвигаются в центральную часть костра.



«Таежный» костер складывается из больших толстых бревен. В основном его используют охотники в качестве обогрева при ночевке. «Таежный» костер складывается при наличии большого количества горящих (или тлеющих) углей. Он практически не требует подкладывания дров. Дает много тепла. Таежные костры можно использовать и для приготовления пищи для большой группы.

Варианты «таежных» костров:

«Надья», как и «таежный» костер, выкладывается из больших, толстых и длинных бревен. Так же, как и «таежный», «надья» применяется для обогрева при ночевке без палатки. Кроме того, «надья» прекрасно сохраняет уголья: если вечером на тлеющие уголья положить бревно «надьей», наутро у вас не возникнет проблем с разжиганием костра. Важно, чтобы в этом случае поленья укладывались не на горящие ветки, а именно на угли - в этом случае из-за недостатка воздуха костер не разгорится, а в центре под большими бревнами будет сохраняться жар.

Разжигание костра начинается со сбора маленьких веточек, которые называются растопкой. Можно использовать бересту, она горит даже сырой. Но ни в коем случае не сдирать ее с живых деревьев. Присматривайтесь к поваленным березам и к тем, которые по времени начинают освобождаться от берестяного покрова. Хороши для разжигания сухие сосновые и еловые ветки, сухие лишайники. Плох тот костровой, который ждет, пока остальные участники группы принесут большие толстые поленья. С самого начала, определив, где будет разводиться костер, костровой должен очистить место для костра и уже приступить к сбору маленьких тонких веток. Затем эти ветки укладываются в центре предполагаемого костра «шалашом» или «колодцем». В центр кладется материал для разжигания костра и поджигается. При разведении костра необходимо учитывать два момента:

- 1) в центр костра должен постоянно подаваться ток воздуха (костер должен «дышать»);
- 2) по мере сгорания дров их нужно постоянно подкладывать (костер нужно «кормить»).

Не закладывайте пламя плотно даже маленькими ветками. Подкладывайте ветки постепенно туда, где горит хорошее пламя.



Виды костров

- *осветительные* (яркий свет: звезда, "пионерский");
- *"пищевые"* (поддержание достаточной температуры колодец, плита...);
- *тепловые* (дает тепло, не требует ухода: надья, таежный, камин);
- *дымовые* (от комаров, сигнализация).

Игры и занятия:

* Сказка про огонь

Когда-то давным-давно один человек, сосредоточенно и упорно размышляя над тайнами природы, раскрыл секрет добывания огня. Он решил поделиться с людьми своим открытием и стал путешествовать от общины к общине.

Он передал свой секрет многим людям. Некоторые воспользовались этим знанием. Другие, не дав себе труда подумать о пользе знания, сочли учителя опасным и прогнали его. В конце концов, люди какого-то племени, перед которыми он демонстрировал свое искусство, испугались и убили его, видя в нем исчадие ада.

Прошли века.

В одной общине знание о добывании огня сохранили только жрецы. Они пользовались властью, богатством и теплом, в то время как их соплеменники замерзали от холода.

Вторая община забыла искусство добывания огня и стала поклоняться орудиям его добычи.

Третья община поклонялась образу учителя, который когда-то учил их предков добывать удивительный огонь.

В четвертой общине история открытия огня сохранилась только в легендах и преданиях. Одни верили в них, другие — нет. Это не меняло дела.

Пятая община использовала огонь по назначению. Это позволяло им находиться в тепле, готовить пищу и производить разнообразные полезные вещи.

И вот, спустя много-много лет, один мудрец с небольшой группой учеников путешествовал по земле, где живут эти общины. Ученики пришли в изумление при виде множества различных ритуалов. Они сказали учителю:

— Но ведь все эти действия относятся всего лишь к добыванию огня и ни к чему больше! Наш долг открыть перед этими людьми правду!

— Что ж, я согласен, — ответил учитель, — мы повторим наше путешествие с этой новой целью. А те, кто уцелеет к его концу, узнают, каковы реальные проблемы этих людей и как их разрешить.

Итак, мудрец и его ученики достигли первой общины. Им был оказан радушный прием. Жрецы пригласили путешественников на церемонию «сотворения огня». Мудрец обратился к ученикам:

— Не желает ли кто-нибудь из вас открыть этим людям правду?

Первый ученик сказал:

— Во имя истины я считаю себя обязанным поговорить с ними.

— Если ты делаешь это на свой страх и риск, то начинай, — ответил учитель.

Ученик вышел вперед, встал перед вождем племени и жрецами и сказал:

— Я могу совершить чудо, которое вы относите к особому проявлению божества. Если я это сделаю, признаете ли вы, что уже много веков находитесь в заблуждении?

— Хватайте его! — закричали жрецы.

Ученика схватили и увели, больше его никто никогда не видел. Мудрец с учениками тронулись в путь и через некоторое время подошли к территории второй общины. Там поклонялись орудиям разведения огня. Еще один ученик вызвался образумить этих людей.

С позволения учителя он сказал:

— Я хочу поговорить с вами как с разумными людьми. Вы поклоняетесь не огню, а всего лишь средствам, с помощью которых можно его получить. Таким образом, вы лишены возможности использовать огонь. Я научу вас пользоваться им.

Вторая община состояла из людей более разумных, но и они сказали ученику: — Ты — наш гость, мы уважаем тебя. Но ты не знаком с нашей историей и обычаями, ты не можешь понять того, что мы делаем. Ты заблуждаешься, возможно, даже пытаешься лишить нас нашей религии или изменить ее. Потому мы больше не хотим тебя слушать! Путешественники двинулись дальше. Достигнув земель третьей общины, они увидели перед каждым домом идола, изображающего человека — открывателя огня.

Третий ученик обратился к руководителям общины:

— Этот идол изображает человека, способного добывать огонь, не так ли?

— Может быть, и так, — ответили ему, — но проникнуть в эту тайну дано лишь немногим.

— Только тем немногим, кто поймет, а не тем, кто отказывается смотреть на факты, — сказал третий ученик.

— Все это ересь. К тому же ее высказывает человек, который даже не говорит правильно на нашем языке и не принадлежит к посвященным в нашу веру! — заворчали жрецы.

И этому ученику не удалось добиться успеха. Группа продолжила свое путешествие и прибыла на территорию четвертой общины. На этот раз перед людьми выступил четвертый ученик. Он заявил:

— История о добывании огня правдива. Я знаю, как добывать огонь.

В толпе возникло замешательство. Некоторые говорили:

— Возможно, это правда, и если это так, то мы непременно хотим узнать, как добывать огонь.

Но когда мудрец и его ученики расспросили говоривших, оказалось, что большинство стремилось использовать огонь для своей личной выгоды. Они не понимали, что огонь есть нечто, необходимое для человеческого прогресса.

Те члены общины, которые воображали себя способными представлять истину как таковую, оказались людьми неуравновешенными. Они были слишком торопливы и не смогли бы получить огонь, даже если бы им показали, как это делается. Были и такие люди в четвертой общине, которые заявляли:

— Конечно, в легендах нет ничего правдивого. Этот человек просто хочет нас одурачить, чтобы занять среди нас высокое положение.

И еще одно мнение представила четвертая община:

— Наши легенды должны оставаться такими, какие они есть. Ведь это наше наследие, объединяющее всех нас в единое целое. Если мы сейчас откажемся от них, а затем обнаружим, что новое толкование никуда не годно, что тогда станет с нашим обществом?

Итак, группа путешественников отправилась дальше и пришла, наконец, на территорию пятой общины, где разведение огня было делом обычным и общедоступным. И сказал мудрец своим ученикам:

— Вы должны **научиться тому, как учить**. Ибо человек не желает, чтобы его учили. Сначала вы должны **научить людей тому, как учиться**. А перед этим необходимо объяснить им, что **существует нечто такое, чему следует учиться**.

2. Принять участие в лагере с ночёвкой.

Цель: Помочь подросткам освоить некоторые практические навыки лагерной жизни и упорочнить значимость природы.

Господь находится очень близко возле подростка, когда тот сидит возле костра или лежит под ярким звездным небом, и именно поэтому лагеря это ценное время для духовного роста

* Планируйте вашу духовную деятельность до выхода

* Планируйте ваше лагерное собрание, чтобы оно не было просто отдыхом

* Будьте близки к природе

* Подготовьте место как минимум за неделю до лагеря

* это классная, а не клубная деятельность (проведение этого мероприятия не возлагаем еще одним бременем на плечи конференции, а делаем его силами своего клуба)

Класс под вашим руководством должен будет спланировать лагерную программу и меню. Вы выбираете 2-3 места и потом позволяете классу выбрать место положения. Группа устанавливает лагерь, подготавливает и готовит еду.

ПОСТАНОВКА ЛАГЕРЯ

Место для него подыскивается за 2 часа до темноты.

Место лагеря выбирается с учетом следующих факторов:

Лагерь желательно ставить на ровной, удобной площадке, поблизости должны быть дрова и питьевая вода, к воде должны вести несложные подходы. Из соображений безопасности лагерь нельзя ставить: в оврагах, балках, пойменных местах (в затопляемых зонах), на площадках крутых склонов, в лавино-, селе-, камнепадоопасных местах, у подрубленных или гнилых деревьев, около мачт линий электропередач, на болотах, на торфяниках, на дюнах с подветренной стороны.

Лагерь должен быть удален от деревень во избежание конфликтов с местными жителями.

Желательно чтобы место было красивое, не на солнцепеке, на теплом и мягком грунте (проще копать и вбивать колышки).

В зимних походах лагерь лучше ставить в гуще леса (важно, когда есть много дров), летом – на продуваемых местах (вершина холма), если много мошек или комаров.

Место, где палаточный лагерь будет несколько дней, должно быть доступным для автотранспорта.

В лагере:

1. Окопанный костер, сиденья под тентом.
2. Кухня (возможен отдельный костер), где никто не ходит кроме вахты. (Не мешать и УЧЕСТЬ опасность кипятка).
3. Определенное место для туалетов (учитывая ветер).
4. Определенное место для инструментов.
5. Определенное место для аптечки.
6. Определенное место для продуктов.
7. Стойка для дров (дрова укрыты и рассортированы по толщине). Всегда иметь запас на случай долгого дождя!
8. Сушка для одежды: тренога из жердей с натянутыми веревками, для вешания одежды. Сапоги вешаются на колышки за отвернутые голенища. Обязательно наличие человека, смотрящего за вещами.
9. Стойка для кружек, мисок (зависит от времени пребывания на стоянке)

10. Помойка (подалее, чтобы животные не приходили).

11. Удобные подходы к воде, умывальник (зависит от времени пребывания на стоянке)

12. В лагере должна быть чистота. Вещи не разбрасывать. Посуду периодически промывать марганцовкой. Помойку засыпать песком и золой.

Нельзя спать возле костра, т.к. во сне человек инстинктивно катится к огню!

При быстрой постановке лагеря:

1. Не давать народу расслабляться. (Перерыв после марша не более 7 минут).
2. Сразу распределение народа: 1 - костровой. Готовит хворост, ищет и готовит место для костра. 1-2 человека - вахта. Сразу достают каны и идут за водой. После этого - забирают у начпррода продукты. По 2-3 человека ставят каждую палатку. Остальные - за дровами. (Если скоро стемнеет, то все сразу идут за дровами!)
3. Командир определяет место под палатки.
4. После этого все достают пенки, застилают места в палатке, переодеваются в сухое. Проверяется сохранность снаряжения, мозоли и пр.
5. Определяется вахта на завтра, выдаются продукты, проверяется готовность дров на утро и закрытость лагеря от дождя. Инструменты убираются под тент.

Начинающие туристы часто засиживаются у костра далеко за полночь и недосыпают. Поэтому руководитель заранее объявляет о времени общего отбоя (как правило, в 23.00), и после него не допускает разговоров и шума в лагере. На ночлеге и дневке определенное время отводится на проверку и ремонт группового, личного снаряжения и одежды, наблюдение за природой, совершенствование туристских умений, а оставшееся время - на развлечения, занятия физическими упражнениями, рыбалку, сбор грибов, ягод.

СВЕРТЫВАНИЕ ТУРИСТСКОГО ЛАГЕРЯ

Сборы группы начинаются с укладки рюкзаков. В дождь это делают в палатке. При ясной и теплой погоде из палатки выносят все вещи, а затем открывают вход и форточку, чтобы она проветрилась и просохла. Если палатка промокла от дождя, ее сушат. Ненужные колышки и стойки вынимают из земли и складывают вместе с остатками дров около кострища. Дополнительные сооружения - заслоны, скамейки, столы - не ломают, так как они могут пригодиться другим туристам. Ветки, мох, траву из подстилки под палатками, а также другой мусор (обрывки бумаги, щепки) тщательно собирают и сжигают. Пустые банки из-под консервов обжигают в костре и закапывают в землю. После чего разгребают и тушат костер, заливая его водой, забрасывая землей, закладывая дерном. Уходя с бивака, проверяют, не забыл ли кто своих вещей.

3. Сдать тест по основным правилам безопасности.

Цель: помочь друзьям понять и затем применять на практике основные правила техники безопасности.

Если это возможно, пригласите гостей-специалистов, таких как электриков, медработников, спасателей, полицейских или лиц, которые являются ответственными за безопасность на дорогах для того, чтобы они провели лекцию для друзей.

Уместно использовать фильмы.

Смоделируйте проблемную ситуацию. Обсудите пути ее решения. Чем больше практики в предмете, тем больше это понравится подросткам.

Для проверки можно дать тест, если тест содержит не менее 75% правильных ответов, он засчитывается.

Правила безопасности в доме.

Ты, конечно, удивишься: а что же опасного может быть в доме?

Опасность первая: острые, колющие и режущие предметы.

Если хоть раз порезал руку ножом, то ты знаешь, чем они опасны.

Правило: все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Дом в порядке содержи:

Вилки, ножницы, ножи,

И иголки, и булавки

Ты на место положи!

Опасность вторая: электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара.

Правило 1: уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, магнитофон, утюг и другие электроприборы.

Правило 2: никогда не тяни за электрический провод руками.

Правило 3: ни в коем случае не подходи к оголенным или висящим проводам и не дотрагивайся до них.

Прежде чем пойдете на свидание,

Чтобы навестить своих подруг,

Сделайте домашнее задание

И не забудьте выключить утюг!

Если вы не знаете – причиной большей части смертельных случаев, вызванных электричеством, являются неисправные электроприборы, не правильно подсоединенные к штепсельным вилкам, замена проводов, сделанные в домашних условиях ручные лампы. Будьте благоразумны, соблюдайте осторожность и приглашайте для выполнения таких работ компетентных руководителей.

Даже легкое покалывание – даже легкий удар – это предупреждение вам, что с установкой или прибором что-то случилось. Не игнорируйте этого случая. Немедленно выключайте электричество и выньте штепсельную вилку. Позвоните своему электрику или в электроэнергетическое управление.

Не занимайтесь ремонтом под напряжением – вскрытие контактов, попытка поправлять или ремонтировать какой-нибудь прибор или штепсельную вилку под напряжением чревато несчастием. Вы подвергаете себя большой опасности, вторгаясь в работу электросистемы. Пренебрежение элементарными мерами предосторожности – причина большинства несчастных случаев, будьте благоразумны и предоставьте все починки электрикам.

Подключение электроприбора к штепсельной розетке для освещения – передвигающиеся электрические приборы должны быть заземлены. Никогда не вставляйте в розетку для электроосвещения вилку или удлинитель кабеля с двумя жилами: Пользуйтесь только трехжильным гибким шнуром с трехконтактной вилкой, включаемой в трехконтактную розетку с заземлением. Если у вас есть сомнения, посоветуйтесь со своим электриком или со специалистом в электроэнергетическом управлении.

Никогда не перерезайте провода ножницами. Провода и розетки должны быть защищены от воды.

Слишком много электроприборов, подключенных к одной розетке, вызывают перегрев в выключателе и проводах. Это может вызвать пожар.

Опасность третья: лекарства и бытовая химия.

Правило 1: ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом.

Правило 2: ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией (бытовая химия – это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое).

Химикаты – это яд,

И не только для ребят.

Жили в доме великаны.

И жили в доме тараканы.

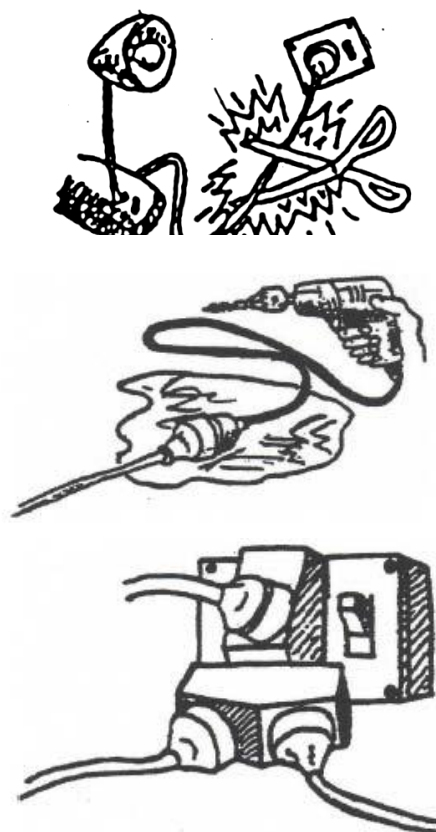
Что же делать, как тут быть?

- Тараканов уморить!

И купили великаны

Средство против тараканов...

Но остались тараканы,



А не стало великанов.

Аккуратней надо быть,

Чтоб себя не отравить!

Опасность четвертая: газ.

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила:

Правило 1: срочно скажи об этом взрослым.

Правило 2: надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру.

Правило 3: проверь, закрыты ли краны на плите.

Правило 4: немедленно позвони по телефону 04.

Правило 5: ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

Опасность пятая: балкон.

Правило 1: никогда не играй на балконе в подвижные игры.

Правило 2: не перегибайся через перила балкона (если внизу что-то интересное, лучше спуститься вниз по лестнице).

Опасность шестая: лестничные перила.

Правило: никогда не катайся на перилах.

Тот, кто ездит по перилам,

Может стать больным и хилым,

Он в больницу попадет

Или в мусоропровод. =)

Опасность седьмая: лифт.

Прочти у себя дома «Правила пользования лифтом». Вот некоторые из них:

Правило 1: не торопись, прежде чем войти в лифт. Убедись, что кабина лифта перед тобой.

Правило 2: не пытайся залезть на крышу кабины или спуститься в шахту лифта.

Правило 3: если лифт случайно застрял, не волнуйся и не бойся. Нажми на кнопку «Вызов диспетчера» и громко зови на помощь. Тебе обязательно помогут.

Правило 4: лифт может остановиться, если вес слишком большой. Поэтому не набивайтесь в него целым классом.

Личная безопасность дома.

В жизни встречаются не только опасные предметы, но и опасные люди. Таких людей называют преступниками. Они могут ограбить квартиру, украсть ребенка Или даже убить человека.

Если ты дома один, запомни следующие правила:

Правило 1: ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек.

Правило 2: на все вопросы и просьбы незнакомца отвечай: «Нет».

Правило 3: если в дверь звонит почтальон, монтер, врач или даже милиционер, все равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую форму.

Правило 4: если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес.

Правило 5: если дома нет телефона, зови на помощь из окна или с балкона.

Правило 6: не верь, что кто-то придет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

- *запиши на отдельном листке номера рабочих телефонов родителей или одного-двух соседей, повесь его над телефонным аппаратом или сохрани в телефонной книге своего мобильного.*

Безопасность на дорогах.

Лучший способ сохранить свою жизнь на дорогах – соблюдать Правила дорожного движения!

Правило 1: переходить улицу можно только по пешеходным переходам. Они обозначаются специальным знаком «Пешеходный переход». Самый безопасный переход – подземный. Если нет подземного перехода, ты должен пользоваться переходом со светофором.

Правило 2: нельзя переходить улицу на красный свет, даже если нет машин. Безопаснее всего переходить улицу с группой пешеходов.

Правило 3: нельзя играть на проезжей части и на тротуаре.

Правило 4: автобус и троллейбус на остановке надо обходить сзади, а трамвай – только спереди.

Правило 5: не катайся на санках, коньках и скейте там, где можно случайно выехать на проезжую часть.

Безопасная езда на велосипеде.

1. Учитесь ездить во дворе или на резервных дорогах. Не ездите по дороге, пока не разрешат родители. Ездить по дорогам на велосипеде можно только с 14 лет.
2. Избегайте дорог с большим движением.
3. Ездите по правой стороне дороги, близко к краю тротуара.
4. Остерегайтесь выезда запаркованных автомобилей или внезапно открывающейся двери.
5. Никогда не ездите по пешеходной части, по тротуару.
6. Соблюдайте все правила дорожного движения и сигналы.
7. До выхода на дорогу остановитесь, осмотритесь и прислушайтесь, не идет ли транспорт. На велосипед лучше садиться, когда поблизости нет машин.
8. При поворотах и остановках подавайте сигнал правильной рукой.
9. Никогда не ездите вдвоем и никого не возите на своем велосипеде. Никаких больших свертков не должно быть на вашем велосипеде
10. Никогда не ездите более чем в два ряда. Помните, что намного безопасней ехать одной колонной.
11. Содержите свой велосипед в хорошем состоянии.
12. Держите свой велосипед под контролем – никаких цирковых трюков на дороге.
13. Для ночной езды у вас должны быть хорошие габаритные огни и фары. Необходимо иметь звонок и отражатель.
14. Ездите в шлеме.
15. Не проезжайте дорогу на велосипеде, а переходите ее по переходу, ведя велосипед за руль.

Безопасность на воде.

Приятно в жаркий летний день искупаться в пруду или в реке! Но перед тем, как зайти в воду, неплохо вспомнить правила безопасного поведения на воде.

Где плавать:

- Где бы вы ни были, никогда не плавайте один. Товарищ может спасти вам жизнь.
- Купайтесь только в хорошо известных вам и безопасных для купания местах.
- Самым безопасным пляжем является пляж, патрулируемый спасателями.
- Маленькие дети должны всегда находиться под присмотром взрослых.

Когда плавать:

- Никогда не следует плавать, по крайней мере, в течение часа после еды, но учтите тот факт, что голодный человек быстро устает в воде.
- Никогда не входите в воду сразу после большой физической нагрузки.
- Купаться ночью очень опасно. Если вы пойдете ко дну, то ни один спасатель не сможет найти вас

Где скрывается опасность:

- Никогда не ныряйте в незнакомом месте, т.к. на дне могут быть коряги, камни, битое стекло и всякий мусор.
- Опасны надуваемые резиновые игрушки. Неожиданное течение или легкий ветерок в считанные секунды уносят эти игрушки и их пассажира далеко от берега.
- Не переохлаждайтесь, т.к. это может вызвать судороги.
- Если пляж патрулируют спасатели, то никогда не заплывайте за буйки – спасатели знают берег лучше, чем вы.
- На пляже, где занимаются серфингом, не заплывайте в район, отведенный для тренирующихся на досках. Многие пловцы были сильно поранены досками для серфинга.
- Не стойте и не играйте в тех местах, откуда можно свалиться в воду (этими местами могут быть край пристани, мост, крутой берег).
- Не заходите на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
- Нельзя близко подплывать к судам. Вас может затянуть под винты.
- Никогда не играйте в игры с удерживанием «противника» под водой – он может захлебнуться. Чтобы проще было выполнить это правило, представь себя на месте своего «противника».
- Не пытайтесь плавать на самодельных плотках или других плавательных средствах, они могут не выдержать твоего веса и перевернуться.
- Игры в «морские бои» на лодках, раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт очень опасны, так как лодка от этого может перевернуться.

В случае трудностей:

- Первое правило – не паникуйте

- Рука, поднятая прямо вверх – это установленный сигнал, что пловец в беде
- Если вы попали в течение или обратный прибойный поток, не пытайтесь плыть против него – плывите вместе с ним, и в то же время по диагонали к берегу.
- Надо научиться, как плыть стоя и держаться на воде; изнеможение – это самая большая опасность для пловца, находящегося в беде.
- В случае судороги перевернитесь на спину, держитесь на воде и кричите о помощи. Беспорядочное махание руками может привести лишь к тому, что вы утонете.
- Если вы попали в водоросли (эта неприятность случается обычно тогда, когда вы плаваете в реках и в водяных ямах), не бейтесь изо всех сил, медленные, плавные движения быстро помогут вам высвободиться из этой неприятности.

Берегитесь сами и берегите других:

- Если вы находитесь в плавательном бассейне, то будьте осторожны, когда прыгаете, т.к. очень легко кого-то поранить.
- Если вы заплыли слишком далеко от берега, то у вас могут возникнуть трудности с возвращением.
- Находясь в воде, будьте благоразумны с играми «ныряние» и другие глупые привычки как могут напугать, так и очень опасны.

Если на твоих глазах кто-то тонет, не стоит сломя голову бросаться в воду. Спасти утопающего не просто даже взрослому человеку. Ты можешь помочь утопающему, не заходя в воду:

Правило 1: увидев тонущего человека, ты должен сразу же привлечь внимание окружающих криком: «Человек тонет!»

Правило 2: после этого посмотри, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать все, что плавает на воде и что ты сможешь добросить до тонущего: спасательный круг, резиновая камера, доска.

Правило 3: если это возможно, попробуй дотянуться до тонущего рукой, толстой веткой или брось ему веревку, длинную доску или деревянный шест. Наберите воздуха в брюки. Так же помогает удержаться на воде перевернутое ведро. После этого подплывайте к утопающему. На поверхности

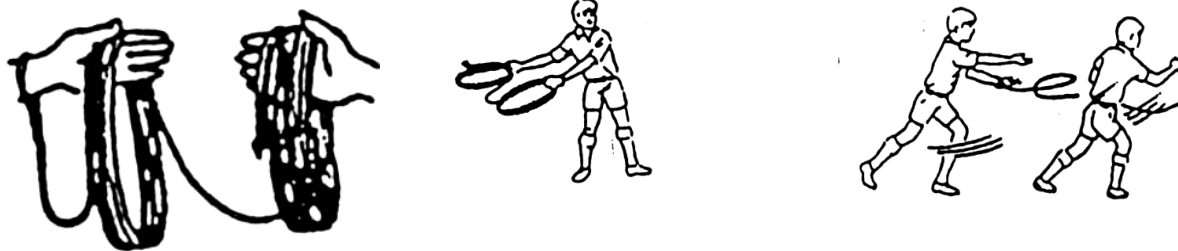


воды хорошо удержат мячи.

Бросание спасательной веревки:

Умение удачно бросить веревку зависит от того, насколько тщательно вы смотали ее в кольцо и сумели бросить. Сматывайте веревку так, чтобы ряд прилегал к ряду без пересечений и перекручивания в направлении к концам пальцев с тем, чтобы свободный конец оказался как можно ближе к пальцам. Не нарушая расположения витков веревки, переместите 2/3 витка веревки в руку, которой вы собираетесь бросать веревку.





Когда вы готовы бросить веревку, встаньте левым плечом по направлению к цели. Взмахните обеими руками одновременно, поперек своего туловища на уровне низкого положения рук и резко бросьте друг за другом обе части смотанной веревки. Чтобы научиться попадать в цель, надо постоянно тренироваться и добиваться успеха.

Запомните, что до этого дело никогда не дойдет, если вы и ваши друзья будете соблюдать правила поведения на воде!

Безопасность на льду.

Зимой вода превращается в лед. А правила безопасного поведения на воде превращаются в правила безопасности на льду.

Правило 1: никогда не ходи по льду один, без сопровождения взрослых. Даже если ты не один, помни, что на льду тебя поджидает множество опасностей: полыньи, запорошенные снегом лунки и непрочный лед.

Правило 2: главная опасность на реке или пруду зимой – это непрочный и тонкий лед. Поэтому избегай мест, где лед может быть тонким. Тонким и хрупким лед может быть в тех местах, где в него вмерзли какие-нибудь предметы, или рядом с кустами, деревьями и камышами. Непрочен лед около стоков заводов, фабрик, а так же так, где впадают ручьи и бьют ключи. Также опасен лед под сугробами и около берега. Особенно опасен лед во время оттепели.

Правило 3: прежде чем ступить на лед, посмотри, нет ли протоптанной тропы или свежих следов. Если есть, то лучше двигаться по ним, так как этот путь уже проверен.

Правило 4: лучше будет, если ты возьмешь с собой крепкую палку и будешь с ее помощью проверять прочность льда перед собой. Если после удара палкой о лед появится вода, сразу же возвращайся к берегу.

Правило 5: безопаснее переходить замерзшую реку или озеро на лыжах.

Правило 6: крутой берег может быть хорошей горкой. Но прежде чем съехать с нее, вспомни о том, что санки – это не лодка, а твои лыжи – не водные.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОМЕЩЕНИЯ КЛУБА СЛЕДОПЫТОВ

Осмотрите место встречи в нашем клубе следопытов и возьмите на заметку то, что таит в себе опасность. Существует много опасных моментов. Место, в котором мы живем, место для игр и наш собственный зал могут легко превратиться в источник "опасности".

Вот десять пунктов, на которые следует обратить внимание при осмотре места встреч. Как вы оцениваете ваш зал?

1. На разбросанные вещи можно споткнуться и упасть. Вещи надо убирать на свои места, особенно после их употребления.
2. От разбитого или треснутого стекла или жалюзи в окнах можно легко порезаться.
3. Есть ли какая-нибудь расшатанная, относящаяся к освещению, арматура или сломанные выключатели? Правильно ли используются плавкие предохранители?
4. Если в вашем зале полированный пол, обратите внимание на маты. Если они легко скользят, то могут явиться причиной несчастного случая.
5. Правильно ли размещены вещи в лагере? Не могут ли они упасть с полок? Не находится ли некоторые из них так высоко, что вы можете пораниться, доставая их?
6. А как обстоит дело с огнетушителями? Есть ли они вообще? А если есть, то все ли знают, как ими пользоваться? Когда в последний раз ими пользовались пожарники? А не провести ли практическое занятие по тушению огня?
7. О висящие на стене, на уровне головы, предметы вы можете во время игры пораниться.
8. Проверялись ли газовые фонари на утечку газа? Есть ли для их хранения вентилируемое помещение?

9. На всех ли баллонах для горючего, контейнерах для хранения пищи, лагерьном оборудовании и т.д. имеются соответствующие этикетки, чтобы другие не путали их?

10. Не может ли кто-нибудь опрокинуть на себя и ошпариться от стоящего на кухне электрического самовара для кипячения воды?

Игры и занятия:

Чтобы повторить правила (именно повторить – т.к. в школе все их изучают на ОБЖ) можно провести игру с этапами/станциями (лучше на природе). Этапы должны располагаться далеко друг от друга, чтобы ребята могли искать их по карте. Разделить ребят на 2 или несколько групп.

Каждая группа получает карту с отметками на карте. Этапы пронумерованы, но у каждой группы своя нумерация. На каждом этапе есть жетоны, но все разные – светофор, спасательный круг, велосипед, розетка и т.п. Каждый ребенок

6-7 этапов/станций:

- безопасность на воде
- безопасность на дорогах
- безопасная езда на велосипеде
- правила безопасности в помещении
- правила безопасности при обращении с электроприборами
- правила безопасности для следопытов

На первом этапе наставник знакомит «друзей» с правилами на воде, учит их с ребятами, они должны запомнить и показать жестами. Каждый, если справился, получает жетон.

На следующем этапе они показывают правила предыдущего этапа жестами (наставник «угадывает») и знакомятся с новыми. Повторяют дорожные знаки, светофор, правила и проч..

На 3-м этапе нужно будет обязательно дать каждому прокатиться на велосипеде, хоть чуть-чуть. Правила зашифровать в виде знаков. Знаки можно детям подарить.

4-й этап. Устроить имитацию дома (если природа – шалаш), наполнить его предметами, которые таят в себе опасность. Дети сами проговаривают правила для каждого предмета.

На следующем этапе предложить ребятам по очереди сыграть роль какого-нибудь электроприбора (всем – разные). Таким образом разыграть несколько сценок-миниатюр, в которых правила безопасности нарушаются. Потом озвучить правила.

Для изучения правил следопытов можно собрать всех вместе на одном этапе и правила частями (для лагерных собраний, для походов,…) озвучиваются наставниками. Веселее будет, если наставники на этом этапе будут перебинтованными, с костылями, на носилках и проч..

Те, кто собрал все жетоны, получают подпись в дневник =)

4. Уметь поставить и сложить палатку, устроить лагерную постель.

Цель: обеспечить Друзьям специальные навыки жизни на открытом воздухе.

Размещение палаток – особенно в горной местности – должно исполняться с соблюдением некоторых правил безопасности, во избежание неприятных сюрпризов.

Выбор места

- ✓ Должна быть вода и дрова для огня
- ✓ Не на русле высохших рек
- ✓ Не возле скал, или где существует опасность оползня
- ✓ Не возле озер, рек
- ✓ Не устанавливается под деревом, не под линиями или столбами высокого напряжения и транспортировки кабеля.
- ✓ Не возле забора из проволоки или сетки из проволоки

Размещение палатки

- ✓ Если палатка устанавливается на равнине с уклоном, вход располагается к спуску (во время сна голова находится выше).
- ✓ Располагается выше, чем окружающая поверхность, чтобы не собиралась вода от дождя.
- ✓ Почва не должна быть бугристой и с камнями; избегайте трассы муравьев.
- ✓ Вход в палатку должен быть противоположен обычному направлению ветра
- ✓ В случае существования опасности, что во время дождя вода попадет в палатку, выкапывается в верхней части склона канавка (около 10 см глубина, для стока воды).
- ✓ Нельзя дотрагиваться до крыши палатки во время дождя, даже изнутри, потому что тогда вода начнет протекать через нее.

Веревки палатки ослабляются во время дождя, потому что, когда они высохнут, они укоротятся; во время бури, их необходимо сильнее натянуть. Все эти действия делаются без перемещения кольшкков, где предусмотрено натягивание веревок.

Желательно потренироваться в установке и сборке палатки перед поездкой в лагерь, потому что в горах могут возникнуть иногда непредвиденные ситуации, когда необходимо будет установить палатку с максимальной скоростью.

Перед поездкой проверяются все компоненты палатки, особенно маленькие ее части, которые легко теряются.

Относительно правильной установки палатки, важно последовательно исполнять шаги, описанные ниже. Эти шаги могут быть адаптированы, в зависимости от типа используемой палатки.

1. После выбора самого подходящего места для размещения палатки, для хорошего выравнивания поверхности и для смягчения твердости земли, можно приготовить защитный слой, сделанный из сена или сухих веточек ели, бука, березы и т.д.
2. На этот слой кладется основание палатки, которое хорошо фиксируется, начиная со входа по направлению к задней части, одновременно обе стороны.
3. Устанавливаются шесты перпендикулярно земле; сначала задний шест, а затем шест у входа. Их моментально закрепляют веревками со входа и с задней части, сохраняя правильное положение шестов по отношению к земле.
4. Далее, фиксируются одновременно крепежные веревки с обеих сторон палатки, начиная со входа. Во время фиксирования веревок, вход палатки должен быть закрыт.
5. Если у палатки есть брезент, его устанавливают так, чтобы он не задевал первый слой, сохраняя постоянную дистанцию по отношению к нему с обеих сторон (порядок установки кольшкков такой же, как и крепежных веревок).
6. После установки проверяется натяжка крыш палатки (чтобы не было никакой складки), крепежных веревок (используя натягиватели), правильное положение кольшкков и шестов.

Сбор палатки происходит в обратном порядке. Все компоненты палатки собираются и складываются в свои мешочки только в чистом и сухом виде. Если же мы вынуждены собрать их мокрыми и грязными, то немедленно после прибытия домой мы должны распаковать их, очистить и высушить.

Уход за палатками:

А. В лагере:

1. Выровнять грунт для установки палаток.
2. Убрать все острые камни и заполнить все ямки и впадины. Ямка в полу может образоваться от стойки палатки или от каблука ботинка.
3. Для предохранения пола от порчи многие туристы возят с собой дополнительный кусок парусины и используют ее, как коврик на полу. Это также помогает поддерживать чистоту в палатке. Вы сворачиваете эту парусину и вытряхиваете ее снаружи.
4. Вы можете обеспечить долговечность своей палатки, если подложите кусочки фанеры (или деревянный щит) под центральную стойку, и под все ножки кровати.
5. Если погода очень ветреная, сложите на день вашу палатку, чтобы защитить ее, особенно если это зонтичного типа палатка. Внезапный порыв ветра может свалить ее, сломать шест или порвать ткань.
6. Следите за усадкой парусины во время дождя. При первых признаках дождя следует ослабить все оттяжки.

Б. Дома:

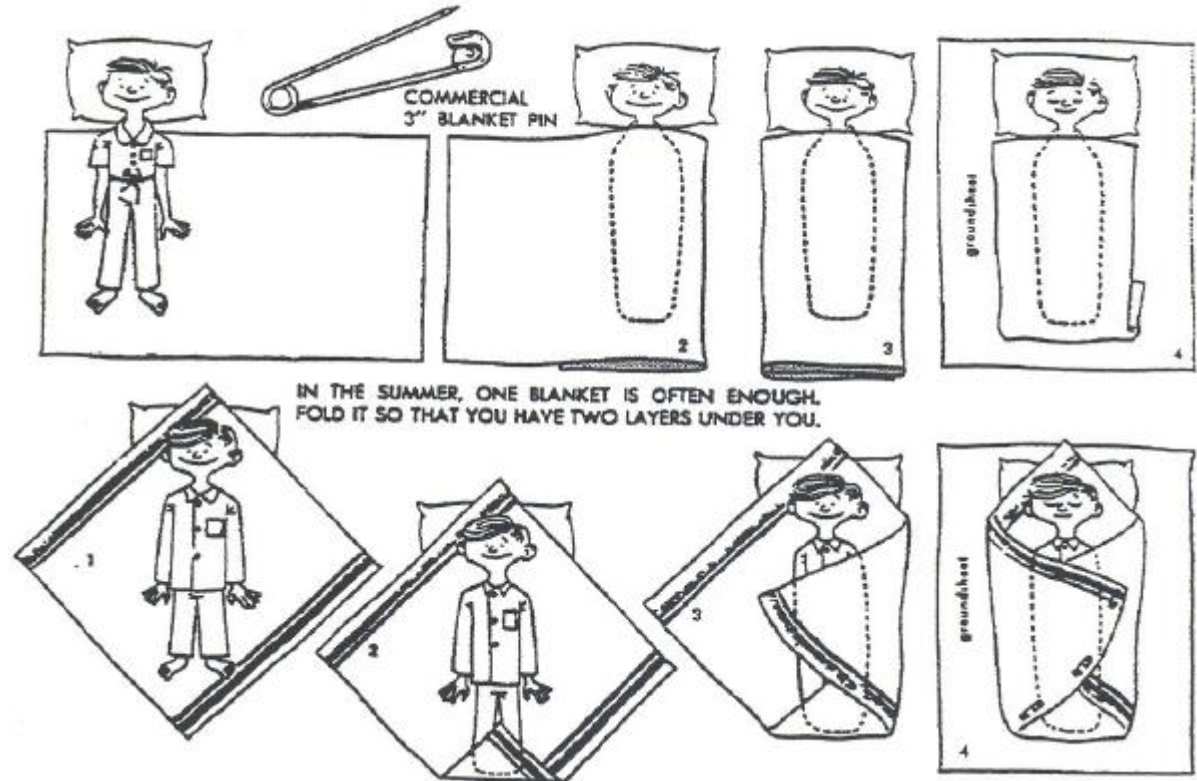
1. Палатку всегда хранить сухой.
2. Перед отъездом необходимо проверить палатку, нет ли дыр, оторванных колец, износившихся веревок или замков.
3. Если необходима обработка водоотталкивающим составом, то это следует сделать до того, как убрать палатку на хранение.
4. Хранить палатку обязательно в сухом месте.

Разбивайте и снимайте палатку правильно.

- в лагере вы не «ставите», а «разбиваете» палатку. Вы не «складываете» ее, а «снимаете».
- Палатку легко разбить, если у вас есть полдюжины помощников, однако опытный турист может сделать это один, если следует инструкции.
- Даже хорошо разбитая палатка со временем провисает, поэтому время от времени крышу необходимо подтягивать. А во время дождя, наоборот – ослабляйте веревки с тем, чтобы компенсировать усадку мокрых веревок и палаточного материала.

Лагерная постель.

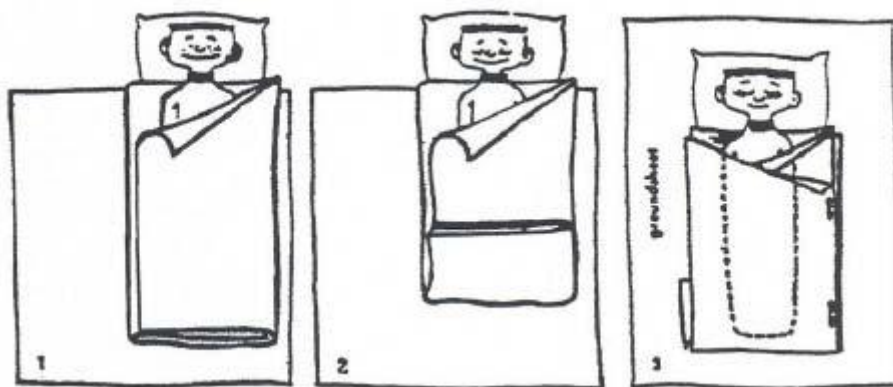
Для выезда на природу с ночевкой заблаговременно подготовьте постель дома. Не стоит слишком усердствовать при подготовке лагерной постели. Но если вы планируете остаться на этом месте, то время, которое вы потратите на постройку лагерной постели, вознаградит вас комфортом.



На рисунке написано:

сверху: 3х дюймовая булавка
посередине: летом, одного одеяла достаточно, сложите его таким образом, чтобы под вами было 2 слоя

Сложите квадратное шерстяное одеяло таким образом, чтобы один слой был под вами, а два сверху. В более холодную погоду вам нужно два одеяла. Сложите первое одеяло в два слоя под себя. Набросьте низ на ноги. Накиньте половину второго одеяла на себя, а низ подверните под ноги.



5. Знать десять правил туристов и план действий, если потерялся.

Заполнить соответствующую страницу дневника «Друг».

Правила туристов:

Для старших следопытов и наставников этот вариант:

1. **В поход идет группа.**

В группе есть руководитель. Должна быть дисциплина. У группы в походе есть цель. Заранее нужно спланировать поход, чтобы цель была достигнута, и все получили удовольствие от похода. Т.е. подготовить маршрут: куда идем, где будем останавливаться, есть ли там питьевая вода. Подготовиться самим: проконсультироваться с врачом; помириться с товарищами по группе; подготовить снаряжение; потренироваться ходить с грузом. Не забывать о взаимопомощи.

2. **Правильно оденься и обуйся.**

Одежда: к телу - х/б; снаружи - штормовка (не теплее, чем по погоде, но теплые вещи с собой); Накидка от дождя!

Обувь: не новая, иначе натрет ноги, носки к телу шерстяные, на них тонкие (в случае промокания - кульки поверх носков):

Головной убор - по погоде (солнце, зима).

3. **Возьми аптечку и компас.**

Есть групповая аптечка, но у каждого своя обязательно: бинты, вата, зеленка/йод, желудочные таблетки.

4. **Выдерживай темп движения.**

Если идешь в поход, значит медики разрешили, значит все здоровы, значит темп по слабейшему. Поход - не соревнования по бегу. **НО ПОМНИ** - у группы есть расписание похода по времени и его нужно выполнить.

5. **Не заходи за ограды.**

Ограда - опасно или чужое.

6. **Береги природу.**

Не срывай редкие растения. Идешь не по тропе - поднимай ноги, не вороши подстилку. Береги тишину. Крик - сигнал опасности и помеха птицам. Магнитофон и приемник оставь дома.

7. **Еде и питью свое время.**

Для приема пищи выделяется специальное время (завтрак, обед, ужин). Для этого отводятся специальные привалы. На каждом шагу есть неразумно (только в сложном походе на некоторых коротких привалах выдаются калорийные продукты (орехи, курага ...). Пить на привалах маленькими глотками (смочить горло, уста) подкисленную воду. Во время больших обеденных привалов чай без ограничений.

8. **Не создавай экстремальных условий.**

Для тренировок по выживанию - отдельное время, а в поход возьми и еду, и посуду, и палатку, и накидку...)

9. **Осторожно у костра.**

Желательно костер разводить на старых костровищах. Если решили разводить на новом месте, то сними дерн (верхняя часть почвы) - под куст, корнями вниз. Перекопай землю (если хочешь оставить землю живой: в почве остается больше воздуха, чтобы дерн прижился снова). До

ближней кроны 3м. Костер обложи камешками. Спичку в костер. Тушить до прекращения дыма: песком, водой. Стойки и перекладыны - металлические.

10. Убирай за собой.

Консервные банки обжечь (быстрее перегниют) и закопать не глубже 30см (ближе воздух). Пластиковые отходы с собой! (не гниют, не горят).

Правила туристов (для ступени ДРУГ, а так же спутник и исследователь):

1. **Правило ЭКО.** Забота о природе. Оставлять после себя чистое место, весь мусор, который горит – сжечь, консервные банки обжечь (быстрее перегниют) и закопать не глубже 30см (ближе воздух). Пластиковые отходы с собой! (не гниют, не горят) не ломать зеленые ветки, костер разжигать лучше на старом костровище, выбирать правильно место для костра, для костра использовать только сухие ветки.
2. **Правило РПП.** Каждый должен радовать, оказывать помощь, приносить пользу (не сидеть, сложа руки, выполнять поручения).
3. **Правило СЛОВА.** Слово руководителя – закон, не пререкайся, соблюдать дисциплину.
4. **Правило ДОРОГИ.** В походе есть направляющий и замыкающий. Группа идет организованно, по одному, не разбредаться, не забегать вперед, не отставать.
5. **Правило БИВАКА.** Чистота на биваке, рюкзаки и вещи убраны и укрыты от дождя, посуда чистая, в палатке порядок.
6. **Правило РЮКЗАКА.** Рюкзак должен быть по силам, правильно уложен.
7. **Правило НОГ.** Ноги должны быть в тепле и в сухости, в удобной обуви. Обязательно иметь запасную обувь и носки.
8. **Правило ОТДЫХА.** На привалах, ночью все должны отдыхать. Нельзя нарушать покой, недопустимо хождение по лагерю ночью, смех в палатках.
9. **Правило ВОДЫ.** Воду пить только с разрешения руководителя и только чистую. Недопустимо пить воду из ручья, реки, озера. В походе соблюдать режим питья.
10. **Правило ЕДЫ.** Есть только то, что дают. Не собирать никаких незнакомых плодов, грибов и ягод.

Идеи и задания:

В походе, чтобы поднять настроение уставшим следопытам и наставникам, можно предложить придумать смешные правила для туристов. Что-то вроде этих:

Десять прикольных правил туриста

1. **Пусть лучше останется, чем не хватит.**

Варианты: Лучше с запасом, чем впритык.

2. **Лучше пусть прилипнет, чем примерзнет.**

Варианты: Не бывает плохой погоды, бывает плохая одежда;

Не мерзнет тот, кто тепло одет.

Лучше десять раз вспотеть, чем один раз покрыться инеем.

3. **Еду надо есть, а не носить.**

Варианты: Большому куску из соседней тарелки рот радуется.

4. **Много есть не только вредно, но и полезно.**

Варианты: Идешь в поход на день, продуктов бери на неделю, и все равно не хватит!

В лесу можно есть все грибы, но некоторые из них - лишь один раз.

Кашу маслом не испортишь - испортишь смету.

5. **Быстро поднятое не считается упавшим.**

Варианты: В походе все стерильно, микроб от грязи дохнет.

6. **Все надо делать вовремя.**

Варианты: Баклан прилетающий поздно, пролетает мимо!

В большой семье клювом не щелкают.

Не тот гад, кто съел все, а тот, кто съел последнее!!!

7. **В поход брать больше еды и меньше народа.**

8. **Вошел в автобус – сними рюкзак.**

9. **Не бери в походе быстрый темп. Темп может выдержать, а ты нет.**

10. **Если ты вошел в дремучий лес, а вышел у своей парадной - это судьба, а судьбу два раза не испытывают.**

Варианты: Не приставай к зверям. Их много, а ты у мамы один.

Что делать, если потерялся

Заполнить соответствующую страницу дневника «Друг».

Иди и заметки:

Задание: Для начала проведем небольшой эксперимент. Для этого необходимо разделить тетрадный лист на 4 равных столбца. В 1-м столбце запишите заголовок - Я заблудился! В 3-м - Кто-то заблудился!

Теперь я даю вам 10 минут для того чтобы вы поэтапно записали ваши действия в том случае если вы заблудись – раз, два – кто-то заблудился.

Теперь я хотел бы зачитать наиболее идеальную версию действий, в том случае если вы заблудились или кто-то заблудился. Вы, естественно, все это записываете во 2 и 4 столбцы, но пока старайтесь не сравнивать ваш вариант с тем вариантом, который я сейчас зачитаю. Пока без комментариев.

Идеально было бы для нас, исследуя неизвестные горы или местность, не заблудиться. Но существует возможность, что мы окажемся в такой ситуации и поэтому, мы должны знать некоторые правила:

Инструктор должен знать, сколько детей у него с собой в лагере/походе, и должен всегда проверять, все ли присутствуют.

Дети обязаны не отходить от инструктора без предупреждения. Очень важно: если ты желаешь отделиться от группы, пусть кто-то знает о твоих планах (время ухода, остановка, время прибытия, и т.д.)

Если случилось, что **кто-то пропал:**

- Не разрешаем никому уходить из лагеря (стоянки), не сообщив (не разрешаем предпринимать самостоятельных действий)
- Дается сигнал тревоги в лагере
- Организуем поиск потерянного по группам
- Если не находим на протяжении часа (максимум два), сообщаем милиции или спасателям (в горах)
- Продолжаем поиски в условиях безопасности

Правила для того, кто заблудился

1. Во-первых, помолись; таким образом, ты убедишься, что не один и что Бог всегда рядом с тобой
2. Можешь поплакать несколько минут; это поможет снять напряжение
3. Не бегай, тратя понапрасну время; хорошо подумай о том, что тебе необходимо далее сделать
4. Вспомни, как ты здесь оказался. Исследуй зону по касательным кругам вовнутрь, возвращаясь всегда в ту же обозначенную точку. Если встречаешь какой-то знак уверенно иди по нему, если нет, делай следующий шаг.
5. Не уходи из той зоны, если ты не знаешь, где остальные. Они тебя ищут. Удаляясь от них, ты усложняешь им задание.
6. В это же время будь внимателен к звукам, потому что кто-то может тебя искать и звать.
7. Взберись на высокое место (скала, дерево). Это поможет тебе разглядеть знакомое место.
8. Если ты нашел какую-то дорогу, спустись по ней. У тебя целый день, чтобы добраться до чего-либо.
9. Если ты нашел речку, иди по ее краю, она приведет тебя в село или к дороге.
10. Если ты нашел загон для овец, спроси кого-нибудь или смотри на следы. Они приведут тебя к воде. От загона можно найти дорогу и таким образом ты доберешься в какое-то село.
11. Если до сих пор ничего не решилось, можешь поступить следующим образом:
Если вечереет, найди место (убежище) для ночлега. Если ты не сориентировался при дневном свете, тем более ты не сделаешь этого ночью. Тебе необходима энергия и на второй день. Альтернативой может быть поддержание огня всю ночь; он защитит тебя от животных, нагреет и делает тебя заметным. Можешь издавать световые сигналы.

Если же это день, настало время для сигналов помощи. Прошло уже достаточное время. Возможно, группа находится поблизости и услышит тебя (см. М.К.Т.О. - Международный Код Тревоги в случаи Опасности)

12. Когда ты добрался до надежного места, постоянно старайся сообщить о себе в лагерь, если у тебя есть эта возможность.

Международный Код Тревоги в случаи Опасности

Независимо от возраста и опыта, каждый путешественник должен знать Международный сигнальный код в случаи опасности (МКТО).

Один из законов гор требует, чтобы все, кто взбираются на вершины, знали в совершенстве международный код тревоги, с помощью которого можно пробить тревогу в горах в случаи опасности.

Этот код был принят в 1937 году и рекомендуется знать и использовать всем туристам на земле, которые взбираются на вершины гор, в случаи опасности.

Призыв к помощи совершается испусканием в пространство шести сигналов в минуту через равные интервалы между ними, т.е. один сигнал каждые десять секунд. Испускаемые сигналы могут быть: световыми, видимыми и акустическими.

Световые сигналы можно воспроизвести различными способами. Ночью – с помощью фонарика или другим любым источником света (костром, пламя газового топлива, примус – накрывая и раскрывая его материалом). Днем, сигналы можно посылать зеркалом, которое отражает солнечные лучи, петардами или другими дымящимися или светящимися средствами.

Видимые сигналы – кроме световых сигналов, можно подавать сигналы размахиванием, поднятием любого выделяющегося предмета (рубашка, свитер, штаны, спальный мешок) либо над головой, либо на палке, либо как можно выше повесить его.

Звуковые сигналы издаются криками, свистами (ртом или свистком), ударом металлического предмета (трубки от палатки, казан, газовый баллон, ложки и т.д.)

Пауза: шесть сигналов любой природы подаются каждые десять минут в течение одной минуты; между группой из 6 сигналов делается пауза на одну-две минуты.

В случае, если горный турист находится в каком-то убежище или возле него, он подает тревогу вывесив красный флажок.

Он, имея размеры 2м x 2м, обязательно должен находиться внутри каждого убежища или неохраняемого домика, охотничьего домика, в лесном нежилом кантоне и вывешивается на места, где его видно издалека.

Как отвечать на сигнал бедствия и просьбы о помощи в горах? Когда кто-то видит или слышит сигналы, с помощью которых просят о помощи, то он обязан немедленно ответить тому, кто их издал.

Подтверждение того, что сигнал был принят, совершается испусканием 3 сигналов в минуту – каждый издается каждые 20 секунд.

Тот, кто принял сигнал бедствия, должен после ответа на него, сообщить на ближайшую метеорологическую станцию, в домик или в любую другую точку, которая может передать тревогу дальше (стройка, загоны для овец и т.д.), или сообщить ближайшей туристической группе, которая в свою очередь должна передать тревогу и координаты места, где требуется помощь, группам спасателей, или горным охотникам, постам полиции, которые находятся ближе всего.

Важно: тот, кто просит о помощи, должен продолжать подавать сигналы, пока не подойдет помощь; таким образом, беда может быть найдена спасателями. (Были случаи, что когда тот, кто обнаружил сигнал бедствия и подал ответ, что принял его поспешил к ближайшему домику, но из-за торопливости сам стал жертвой поспешности и пострадал, а связь с тем, кто подал тревогу потерялась).

6. Знать знаки следопытского ориентирования. Выложить знаками 2-километровый маршрут для другой группы, а также, руководствуясь знаками, пройти по 2-километровому маршруту, проложенному другими следопытами.

Дорожные знаки (заметки) сооружаются из дерева, камней, травы, шишек, листьев и т.д.. В некоторых случаях, заметки можно сделать с помощью кусков полотна, мела, царапин на земле, и т.д.

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

Они располагаются по правой стороне пути, на видных местах, достаточного размера (если они будут слишком маленькими, тогда их не заметят, а если слишком большими, то не смогут отличить).

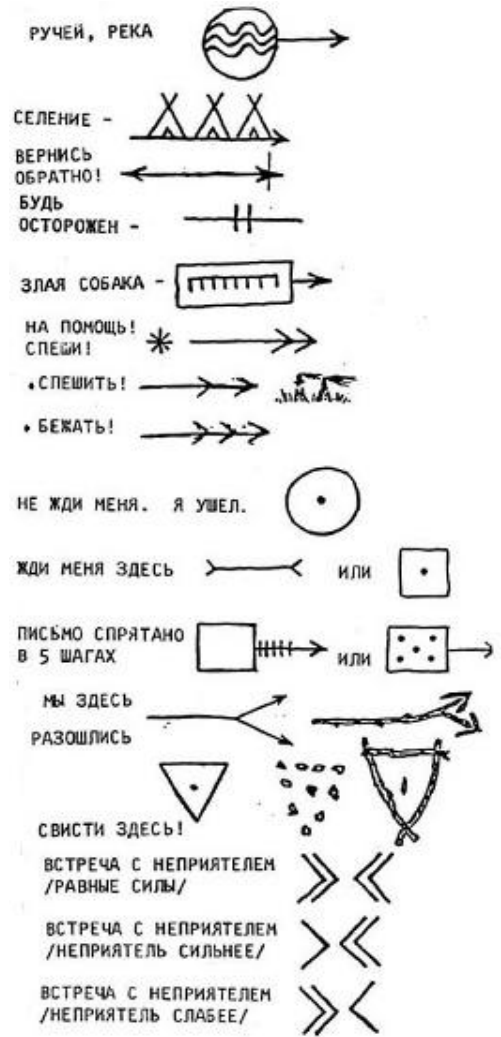
Участники трассы оставляют знаки так, как их поставили организаторы, за исключением последнего участника, который разрушает их.

Типы знаков, приведенные в дневнике «Друг»:

Лицом стоим в направлении стрелки. Стрелка всегда указывает направление движения.

					Иди прямо в этом направлении.
					Сверни вправо.
					Осторожно! Впереди опасность.
					СТОП! Дальше идти нельзя.
					Здесь питьевая вода
					Воду пить нельзя!
					Письмо в четырех шагах.
					Здесь письмо.
					Там пагерь.
					Здесь привал.
					Здесь переправа (брод, мост).

Вот еще один вариант, им пользуются в Южном объединении УУК (ниже).



И еще вариант клуба следопытов г. Полтавы (ниже). Как вы заметили, все варианты имеют общую основу, но в каждом есть интересные дополнения.

*Не прячем знаки на тропе. Мы выкладываем их не для того чтобы запутать другую группу, а наоборот - для того чтобы привести др. группу к намеченному месту. Напоминаем следопытам несколько раз - цель выполнена, если другая группа дошла! Во избежание путаницы мы выкладываем знаки по правой стороне тропы.

*Не говорите следопытам, знающим местность, какой конечный пункт прибытия/сбора - пойдут напрямик.

*Знаки могут быть не только выложены из веток, но из любого другого подручного материала (травы, камешков и т.д.) и нарисованы (на грязи, мелом на асфальте).

*Размер знака. Мы не профессионалы. Т.е. знак не должен быть маленьким! А значит, размер не менее 40 см. Но чем больше, заметней тем лучше. Но не перегибайте палку. Большие знаки становятся тоже плохообнаруживаемыми. К тому же некоторые знаки (знак из 2х камней "Здесь дорога", из снопов травы) просто трудно сделать большими.

*Расстояние между знаками. По прямой тропе не реже чем через 10 минут, вне тропы не более чем через 50 м. Обязательно на каждом повороте! вне зависимости от расстояния.

*Место проведения. Занятие по знакам лучше всего проводить или в горной местности или в настоящем(!) лесу. Словом, там, где есть тропы. Искусственный лес с посаженными в один ряд деревьями для этой цели подходит меньше всего.

КЛУБ Г. ПОЛТАВЫ				ЗНАКИ СЛЕДОПЫТОВ®			
1	←		←	ИДИ ПРЯМО			
			<				
			↑				
			≡				
			≡				
			≡				
2	↖		↖	ПОВЕРНУТЬ НАПРАВО			
			↗				
			↘				
3	←		←	ТУДА ТУПИК (ВЕРНИСЬ НАЗАД К ЗНАКУ X ИЛИ Δ)			
			←				
4	X		X	СТОП! (ПРЯМО ДРОГИ НЕТ, НУЖНО НАЙТИ ЗНАК СЛЕВА ИЛИ СПРАВА)			
			X				
5	←		←	ПРЯМО 100М			
			←				
6	←		←	ПРЯМО 2КМ			
			←				
7	Δ		Δ	ВНИМАНИЕ! (КЛАДЁТСЯ ПЕРЕД ИНФОРМАЦИОННЫМИ ЗНАКАМИ И ПЕРЕД ЗНАКОМ „ОПАСНОСТЬ“)			
			Δ				
			Δ				
8	←		←	ОПАСНОСТЬ! (КЛАДЁТСЯ НА ОПАСНЫХ УЧАСТКАХ)			
			←				
9	←		←	ПРЯМО ПРЕПЯТСТВИЯ			
			←				
10	←		←	ИДИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ			
			←				
11	←		←	ПУТЬ В ЛАГЕРЬ			
			←				
12	←		←	ГДЕ-ТО ПОБЛИЗОСТИ ЛАГЕРЬ			
			←				
13	←		←	ГДЕ-ТО ПРЯМО ИЛИ СООБЩЕНИЕ. (В ПРЯ- ДЕЛАХ 10М НА ЗЕМЛЕ, ДЕРЕВЕ И Т.П.)			
			←				
14	←		←	СООБЩЕНИЕ ТОЧНО ПРЯМО. (ТОЛЬКО НА ЗЕМЛЕ И ДО 10М.)			
			←				
15	←		←	ИЛИ СООБЩЕНИЕ: 5М ←; 2М ↑. (ЧИТАТЬ ПО ХОДУ СТРЕЛКИ СПРАВА НАЛЕВО И СНИЗУ ВВЕРХ)			
			←				
16			←				
			←				
			←				
17	←		←	МЕСТО ДЛЯ КУПАНИЯ			
			←				
18	←		←	ПИТЬЕВАЯ ВОДА			
			←				
			←				
19	←		←	НЕПИТЬЕВАЯ ВОДА			
			←				
20	←		←	ПОДОЖДАТЬ 2МИН.			
			←				
21	←		←	ПРЯМО, ЧЕРЕЗ 25М ИСКАТЬ СООБЩЕ- НИЕ, КЛАД.			
			←				
22	←		←	В РАДИУСЕ 25М СООБЩЕНИЕ, КЛАД.			
			←				
23	←		←	КОПАТЬ ТУТ ПО ДЛИНЕ ЭТОГО ЗНАКА			
			←				
24	←		←	СООБЩЕНИЕ, КЛАД ЗДЕСЬ.			
			←				
25	←		←	ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ			
			←				
26	←		←	МЕСТО ВСТРЕЧИ			
			←				
27	←		←	МЕСТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛАГЕРЯ			
			←				
28	←		←	РАЗДЕЛИТЬСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ			
			←				
29	←		←	ЖДАТЬ ЗДЕСЬ (МЕСТО СБОРА ДВУХ ГРУПП, КАКЖЕ ВОЗНИКЛИ ПОСЛЕ ЗНАКА ↗.)			
			←				

Идеи и заметки:

ЗАМЕТКИ НА ТРОПЕ 1 занятие.

Подготовка:

- Карточки со знаками

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

- Вклейки в дневники (с изображением знаков, которых нет в дневниках)
- У детей: фломастеры
- Палочки или камушки для раскладки знаков
- Выясните у помощников, где они нашли место для практического занятия (в первое воскресенье ноября). Уточните с директором клуба место встречи, и маршрут следования. Прислушайтесь к советам опытных туристов, которые есть среди мастеров-проводников, относительно того, как питаться. Наверное, лучше будет, если взять с собой готовую пищу.

Ход:

1. Повторите знаки, которые вы успели выучить на прошлых практических занятиях.
2. Покажите детям новые знаки и расскажите их значение.
3. Пусть дети научатся читать знаки вразброс: вы показываете, а дети по очереди называют значение.
4. В дневниках дети обводят каждую группу знаков другим цветом (по линиям рамок рисунков).

Группы Знаков:

- 1) которые показывают направление и его изменение (без пометки расстояния);
- 2) на которые помечено расстояние (в т.ч. и к записи);
- 3) знаки особого значения (ждать, вода, купание, лагерь, конец задания, препятствия);
- 4) знаки тревоги («Внимание» и «Опасность»).
5. Если останется время, выйдите с Друзьями на улицу. Пусть они найдут себе достаточное количество природного материала и под Вашим руководством поучатся расставлять знаки.
6. Проинформируйте их о следующем практическом занятии: где сбор, что брать с собой и когда возвратимся.

! Следующее практическое занятие - в лесу. Желаю вам хорошо провести время. Мастеров-проводников возьмете с собой.

ЗАМЕТКИ НА ТРОПЕ 2 занятие.

Подготовка:

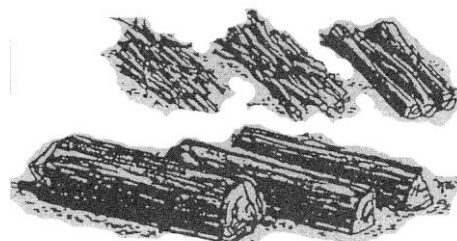
- Класс делится на пары. С каждой парой детей должен идти хотя бы один помощник. Он будет отвечать за эту пару и контролировать расстояние.
- 1. Каждая пара (с помощником) начинает свой путь по своей трассе, раскладывая знаки от конца маршрута до начала. Каждый разложенный знак помощник схематически зарисовывает.
- 2. Придя в начало (трассы раскладываются так, чтобы начало всех маршрутов было общим), члены группы говорят свои фамилии руководителю, а помощник отдает ему записи со знаками.
- 3. Руководитель отдает эти записи другой группе (помощнику), которая начинает свой путь с маршрута, который составила первая группа. А с первой группой проделывается то же самое.
- 4. В конце маршрутов группы встречают помощники, которые записывают время выполнения задания.
- 5. А тем временем приближается время обеда. Все группы собираются в одном месте и достают свои обеды...
- 6. Если останется время, можно поиграть в подвижные игры, полюбоваться природой...

! На следующем практическом занятии помощники помогут проверить контрольные нормативы с физкультуры. Не забудьте похвалить тех, у кого идет прогресс, и подбодрить тех, у которых не все получается сразу

Повышенные

1. Уметь разжечь костёр одной спичкой, используя природные материалы и поддерживать его.

Опытный турист ищет место, где будет разводить огонь, а затем расчищает площадку земли вокруг выбранного места от всех легко воспламеняющихся материалов, чтобы быть уверенным в том, что огонь не сможет распространяться. Если ему крайне необходимо развести костер на земле, покрытой травой, сначала он удаляет дерн. Дерн удаляется аккуратно, чтобы потом положить его на место.



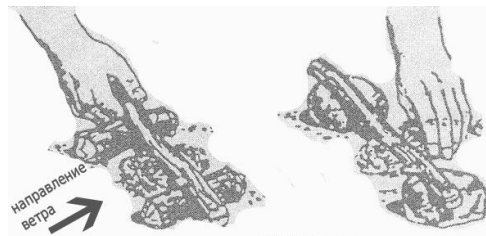
До того, как зажечь спичку, необходимо подготовить все необходимое для разведения костра – трут (растопку), тонкие сухие веточки, палочки побольше, и, наконец, дрова. Для растопки так же подойдут кора, любая сухая воспламеняющаяся мелочь, маленькие прутики, не толще соломы. В случае необходимости можно использовать опавшую листву и пожелтевшую траву, но они быстро прогорают, дымятся и превращаются в пепел.

Чтобы горел огонь, необходимы 3 условия – топливо (любые виды материала, которые горят), тепло, достаточное для возгорания топлива, воздух – для обеспечения кислородом процесса горения. Когда хотя бы одно из условий не соблюдается, костер потухает (вода охлаждает топливо ниже точки горения, значит нужно защищать его от дождя; грязь прекращает доступ кислорода – следовательно, нужно разводить огонь на сухом месте, в дождь или на снегу необходимо сделать «подстилку» из камней или сухих бревен).

Для быстрого успешного возгорания положите палочку на 2 другие или на два камня. Зажгите спичку, защитите пламя ладонями. Затем, по мере того, как огонь будет усиливаться, подкладывайте легкие сухие, гнилые деревяшки. Бросьте спичку в костер или сломайте ее на две части, чтобы убедиться, что она погасла.

Опытные туристы используют в качестве растопки природные материалы, наилучший из них – полоска сухой березовой коры, хотя она горит даже мокрой. Превосходна кора кедрового дерева. Так же пучок из сухих стеблей травы или веточек хвойных деревьев.

Многие старожилы используют огарки свечи для разжигания огня в дождливую погоду. Спички в походе могут намочнуть, чтобы защитить их, дома можно окунуть их в растопленный парафин или окрасить лаком для ногтей, хранить в водозащитном контейнере.



2. Уметь правильно пользоваться ножом и топором и знать 10 правил безопасности при их использовании.

Материал брать из дневника

Цель: правильное использование инструментов для выживания - это необходимое условие для дальнейшего совершенствования искусства лагерной жизни.

Составные части ножа

Нож состоит из *клинка* (1) и *рукояти* (2). Если клинок к своему концу сходится клинообразно в одну точку, то точка эта именуется *остриём клинка* (3). Заточенная сторона клинка называется *лезвием* (4) или *режущей кромкой*. Лезвие бывает *гладкое* (plain) или *пилообразное* (зубчатое лезвие, серрейтор). Поверхности сужающейся к лезвию части клинка называют *спусками* (5). Сторона, противоположная лезвию называется *обухом клинка* (6). Иногда на боковой поверхности (*голомени*) клинка выполняют желобки — *долы* (7). Незаточенная часть клинка, примыкающая к рукояти, называется *пятой клинка* (8). Иногда между клинком и рукоятью находится *гарда* (9) (от фр. *garde* — защита), предохраняющая кисть руки. Часть клинка находящаяся внутри рукояти, и к которой каким-либо способом крепится рукоять, называется *хвостовиком клинка*. Основные способы монтажа рукояти нескладного ножа: *всадной*, когда рукоять продольным отверстием насаживается на хвостовик и *пластинчатый*, при котором рукоять образована накладками, крепящимися с двух сторон к хвостовику, повторяющему форму рукояти (full-tang). Часть рукояти со стороны ладони и обуха клинка именуется *спинкой*, противоположная часть со стороны лезвия называется *брюшком рукояти*. Самая дальняя от клинка часть рукояти называется *головкой* (10). Иногда в головке рукояти проделывается отверстие, в которое пропускается *ремешок* (11).



Нож - это очень важная часть экипировки туриста и жителя дикой местности. Начнем с карманного ножа. Будет лучше, если у вас будет один нож с большим лезвием, а один с маленьким. Для начала сделаем "кучерявые палочки" - используем либо нож, либо топор. Сохраним их для костровых работ. Попробуйте вырезать деревянную ложку, используя нож. Для первой попытки используйте мягкую древесину, лучше липу.

Весной сделайте ивовый свисток. Попрактикуйтесь снимать стружку (строгать) ножом, не сильно нажимая на нож и прямо ведя лезвие. Волокна упругие. Они состругаются, но не пытайтесь их резать, как однородный материал. Для кружка дровосеков выполните следующее: с помощью маленького топора сделайте 6 хороших колышков для тента. Правильно колите (рубите) дрова.

Правильно повалите небольшое дерево. Правильно отрубите ветку. Правильно расколите бревно. Некоторые предпочитают использовать паранг или мачете вместо топора. Правила остаются теми же.

Правила пользования ножом

- Держите нож в руке крепко, не нажимайте сильно, следите за тем, чтобы не порезаться.
- Не втыкайте нож вблизи костра, высокая температура может повлиять на его закалку.
- Не пользуйтесь коленом как подставкой при вырезании ножом.
- Влажность вредит ножу, поэтому не кладите его на траву, не втыкайте в землю.
- Режьте всегда по направлению от себя.
- Нож – не лопата.
- Нож – на шампур.
- Чтобы нож не затупился режьте продукты на дощечке.
- Передавая нож, не бросайте его.
- Нож – не отвертка.
- Не стучите по ножу молотком.
- Когда вы не пользуетесь ножом, держите его в чехле.
- Никогда не зачехляйте мокрый нож.
- Точение: лезвие ножа обработайте напильником. Затем, заточите на точильном бруске, предварительно смазанном несколькими каплями масла. Винтовыми движениями с легким нажимом точите сначала одну, а затем другую сторону лезвия, не слишком заостряя конец, чтобы он не обломился. Чистить нож удобнее всегда пеплом из костра, нанесенным на тряпочку или бумагу. Затем нож, необходимо протереть – тогда лезвие будет сухим и блестящим.

Правила пользования топором

- Держите свой топор острым.
- Рукоятка должна прилегать к топорщику плотно.
- Осторожно пользуйтесь топором.
- Не храните топор на земле, не всаживайте в живое дерево или в землю.
- Не придерживай бревно ногами.
- Выбирай дерево для рубки по своим силам.
- Не пользуйся топором как молотком или колотушкой.
- Опасно работать топором, когда ты устал – можно потерять контроль. Всегда отдыхайте, если устали.
- Топору все равно, что рубить.
- При рубке займите положение с другой стороны ствола или «верхом», так чтобы топор проходил между ногами. Обрубку деревьев начинайте с нижних ветвей, постепенно переходя к верхним.
- Не руби на земле, используй бревно или пень.
- Ветви следует обрубать на пне наискось, чтобы не летели щепки.
- Никогда не срубайте без необходимости и разрешения живые деревья.
- Большое бревно легче расколоть, вбивая клин.
- Опасайся гвоздей в бревне или досках, которые разрубаешь.
- Передавай топор другому, подавай его вперед рукояткой, лезвием вниз.
- При обтесывании держите кол левой рукой в слегка наклонном положении, поворачивая и обтесывая его левой рукой.
- Не допускайте близко никого, кто наблюдает за тем, как вы работаете топором.

Ребята должны практиковаться в правильном обращении с ножом. Каждый клуб или звено должны иметь свод правил, который даёт право носить и использовать нож. Это должно быть утверждено так, чтобы любое нарушение или пренебрежение правилами приводили участника к утрате привилегии носить нож на определенный период. Наилучший способ – составить эти правила вместе с ребятами. Из всех предложенных выбрать 10, которые наилучшим образом отображают ваши потребности.

На рисунке изображен способ правильной заточки ножа.



3. Завязать пять узлов на скорость.

Цель: Разнообразие и быстрота нужны в тех ситуациях, когда мы стеснены и от наших возможностей зависит разница между жизнью и смертью. Уверенность в собственных способностях создает смысл верить и делать добро.

Используйте это требование для занимательного обучения. Любой узел можно вязать на скорость. Мы советуем только пять узлов. Практикуйтесь и продолжайте искать лучшее. Хорошо выучите один узел и не переходите к следующему, пока мастерски не овладеете им. Когда вы уже выучили новый узел, то повторите предыдущий. Если подростки могут вязать узел с завязанными глазами, а затем и за спиной, то они никогда не забудут этот узел.

Игры и занятия:

Рекомендуемые игры, при завязывании узлов на память.

Транспортировка Булинем – постройте команды в шеренги, у каждого игрока по 1,5 м веревки. По сигналу первый игрок каждой команды вяжет узел булинь на его веревке и передает его второму (следующему) игроку. Второй игрок продевает свою веревку через петлю, образованную булинем первого игрока и вяжет свой собственный булинь. Заканчивается, когда все не завяжут по булиню и бросят веревку на пол. Одно очко зачисляется за каждый правильно завязанный булинь + одно очко команде, которая первая закончила.

Перенос выбленок – разделите игроков на две команды и дайте каждому первому игроку 1,5 метровый отрезок веревки. Вблизи каждой команды, в пяти метрах, ставим судью. Судьи держат руку вытянутой. По сигналу первый игрок каждой команды бежит к судье и вяжет выбленку вокруг его руки, возвращается и касается второго игрока. Второй игрок развязывает выбленку и вяжет ее на другой руке судьи. Продолжается, пока все не пробегут. Одно очко зачисляется за каждый правильно завязанный узел и одно очко команде, которая первая закончила.

Игра на завязывание узлов – разделите игроков на шеренги. Первый в шеренге начинает вязать узел, который ему сказал ведущий. Второй игрок развязывает его, третий – завязывает, четвертый – развязывает и т.д. до тех пор, пока веревка не дойдет до конца. Победитель – команда, которая первой закончила

Эстафета на завязывание узлов – разделите игроков на шеренги. Дайте первому игроку команды 1,5 метровую веревку. За стартовой линией в 5-6 м от команды располагаем судьей. Ведущий объявляет узел и по сигналу первый игрок каждой команды бежит вперед, завязывая нужный узел. Судья его проверяет, и игрок возвращается, на ходу развязывая веревку, передает веревку второму игроку и тот повторяет действия. Продолжается пока не пробегут все. Одно очко зачисляется за каждый правильно завязанный узел и одно очко команде, которая первая закончила.

Завязал узел – шаг вперед. Это одна из самых увлекательных эстафет. Игроки строятся по одной линии в большой комнате, у каждого 1,5 метровая веревка в левой руке, руки опущены. Ведущий определяет необходимое время (количество секунд), за которое нужно завязать требуемый узел и когда называет узел, немедленно начинает отсчитывать секунды. Например, три секунды – время достаточное для завязывания прямого узла, но, учитывайте возможности игроков. Итак, ведущий говорит: «Прямой узел – один, два, три». Игроки должны бросить веревку с узлом на пол до того, как ведущий произнесет «три». Ведущий оценивает узлы и те, у кого узлы правильно завязанные и были на полу до того, как вышло время делают шаг вперед. Повторяем это же, но с другим узлом. Игрок первым пересекший комнату (дошедший до конца) – выигрывает. Ведущий должен давать достаточно времени, на старте и постепенно ускоряться.

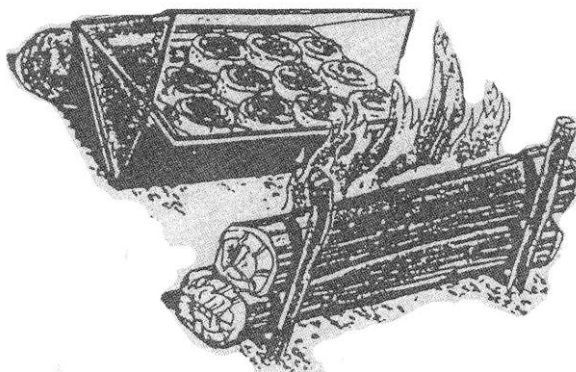
Бесконечная Веревка – делим игроков на две или три группы, и строим каждую группу в круг. Дайте каждому игроку веревку. По сигналу каждый привязывает конец своей веревки предварительно выбранным узлом, к концу веревки игрока справа от него. Таким образом, будет сделано непрерывное кольцо из веревок. После окончания каждый круг поднимает свою веревку вверх и держит над головами. Одно очко зачисляется за каждый правильно завязанный узел и одно очко команде, которая первая закончила.

Доверься моему узлу – делим вашу группу на две команды. По сигналу первый человек из каждой команды бежит к мешку (прим. переводчика мешок наверное с опилками или соломой) и садится на него и завязывает *скользящий узел* вокруг горловины мешка. Когда узел привязан, он поднимает обе руки как сигнал второму игроку команды, тот бежит вперед и связывает свою веревку с веревкой первого игрока, используя *шкотовый узел*. 2-й игрок бегом возвращается и касается игрока №3, который привязывает свою веревку к веревке 2-го игрока *прямым узлом*. 3-й игрок бежит назад и касается игрока №4, который привязывает свою веревку, к веревке 3-го *прямым штыком*. 4-й игрок возвращается и касается игрока №5, который бежит и привязывает свою веревку, к веревке 4-го *овечьей ножкой*, укорачивая веревку. Возвращается и касается №6, который привязывается к веревке узлом *булинь*. Затем №6 берет за конец полученной веревочной конструкции и тянет мешок, с первым игроком на нем к линии старта (для них уже линии финиша). Если узел развязыва-

ется, он должен быть перевязан тем человеком, который и вязал его в начале. Номер 6 связывает веревку, используя Узел и надевая на веревку с его телом, он надевает человека Номер 1 на сумку, через определяемую линию. Если узел прибывает свободный, он должен быть повторно привязан человеком, который связывал его первоначально.

4. Уметь печь, варить и жарить пищу в походных условиях.

Печь. Есть множество различных способов испечь пищу с помощью лагерного оборудования. Факт: на костре вы можете испечь практически все то же, что и дома на плите. В продаже есть замечательные лагерные плиты, но они достаточно громоздки. Есть так же коммерческие варианты рефлекторных печек, которые могут складываться, к тому же они очень легкие, легко уместятся в рюкзак. Они используют излучающее свойство пламени (для рефлекторных костров), и отражают тепло в печку, для выпечки.

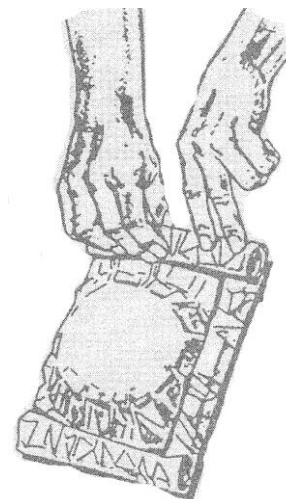
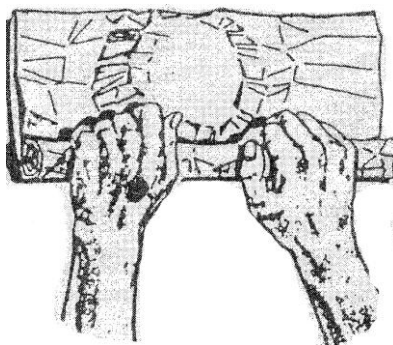


Другой метод выпечки - это использование "немецких" печек. Для того, чтобы сделать "немецкую" печку, разместите один из самых больших лагерных котелков на четыре камня над углями и накройте его сковородой как крышкой. Затем насыпьте углей сверху, т.е. на крышку. Это и будет альтернативой немецкой печки. Будет лучше, если следопыты сделают такие приспособления сами, а не купят их - лагерь будет от этого только интересней.

Существует одно правило при запекании еды - должны быть очень горячие угли. Угли дают большую температуру, чем пламя (но сосна сгорает, так и не дав углей).

Одним из удобных способов приготовления пищи в лагере или в походе является запекание в алюминиевой фольге. Помещаете эту упаковку на горячие угли, поворачиваете во время приготовления; все необходимое для блюда заворачиваете сразу в фольгу, нет необходимости отмывать потом грязные котелки, сковороды и проч. Если вы собираетесь в лагерь на долгое время, возьмите с собой целый рулон фольги, вы найдете множество применений ее помимо приготовления пищи. Если это кратковременный поход, отмотайте нужное количество на палочку, не складывайте фольгу, т.к. заломы ее портят.

Важным моментом является герметичная упаковка продуктов в фольгу, чтобы внутри осталась влага. В этом случае приготовление ведется паром, и содержимое сохраняет все вкусовые качества. Переворачивать нужно как минимум 1 раз в середине приготовления. Когда время приготовления вышло, вытащите упаковки из огня, разверните и сделайте большой разрез в верхнем слое фольги, разверните и используйте ее как тарелку.



Алюминиевая фольга выпуска разной толщины, в зависимости от этого рассчитайте, сколько слоев вам потребуется. Запеченные в фольге фрукты очень хороши на десерт. Перед тем, как заворачивать яблоко, нарежьте сердцевину и добавьте внутрь сахар. Так же можно готовить кукурузу. Очищенный початок натирается маслом, заворачивается в фольгу, готовится 6-10 минут на углях, повернуть нужно хотя бы 1 раз.

Фольгу можно так же использовать как тарелку, сконструировав из нее посудину.

Варка. Про варку много говорить не стоит, это один из самых простых методов готовки в лагере. Любая емкость, которая может держать воду и не является мусором и не токсична, может быть использована для варки. Наилучший костер - тот, который дает горячее пламя. Помните, что на большей высоте (в горах) вода закипает при более низких температурах, так что готовка занимает больше времени.

Жарка. Жарка - это еще один простой метод готовки в лагере. Поскольку, как правило, сковороду приходится использовать возле открытого огня, то лучше, чтобы костер был из горячих углей, а не из пламени, которое будет постоянно неравномерным и обманчивым. Хорошая жарка требует более высокой температуры, которую легче получить, применяя более толстую и тяжелую сковороду. Будьте осторожны, чтобы не пожертвовать способностью сковороды хорошо жарить в ущерб весу или малой цене.

Приготовление пищи без кухонной утвари. В походе иногда вам захочется идти налегке. В таком случае, оставьте дома котелки и сковородки и готовьте без них. Возьмите с собой нож, поскольку вам потребуется отрезать ветку или заострить палку, чтобы продемонстрировать умение готовить без обычной кухонной утвари. Принесите продукты в пластиковых пакетах. Если вы хотите испечь хлеб, ах мешочек с мукой станет вашим баулом для замеса. Продавите углубление в середине насыпи муки, подлейте немного воды и мешайте муку в ней короткой палочкой, пока на нее не налипнет кусочек теста нужной густоты. Свейте это тесто вокруг большой палки и запекайте.

Для приготовления витого хлеба – халы, сделайте тугое бисквитное тесто. Раскатайте его в форме сосиски и оберните ее вокруг палки. Запекайте над тлеющими углями. Палочку можно отломить от растущего дерева, которое не опасно и не ядовито. Снимите кору. Постарайтесь покрыть тестом целиком весь конец. Не старайтесь запечь очень быстро.

Очистите рыбу, наколите на палку, готовьте над углями до готовности.

При помощи палки в виде вилки можно поджарить сосиски или хлеб, а так же приготовить кебаб.

Чтобы поджарить яйца без сковороды, дайте прогореть углям на плоском камне. Когда камень стал горячим, стряхните угли. Смажьте камень маслом. Разбейте яйцо в отверстие на куске хлеба или между двумя кусочками.

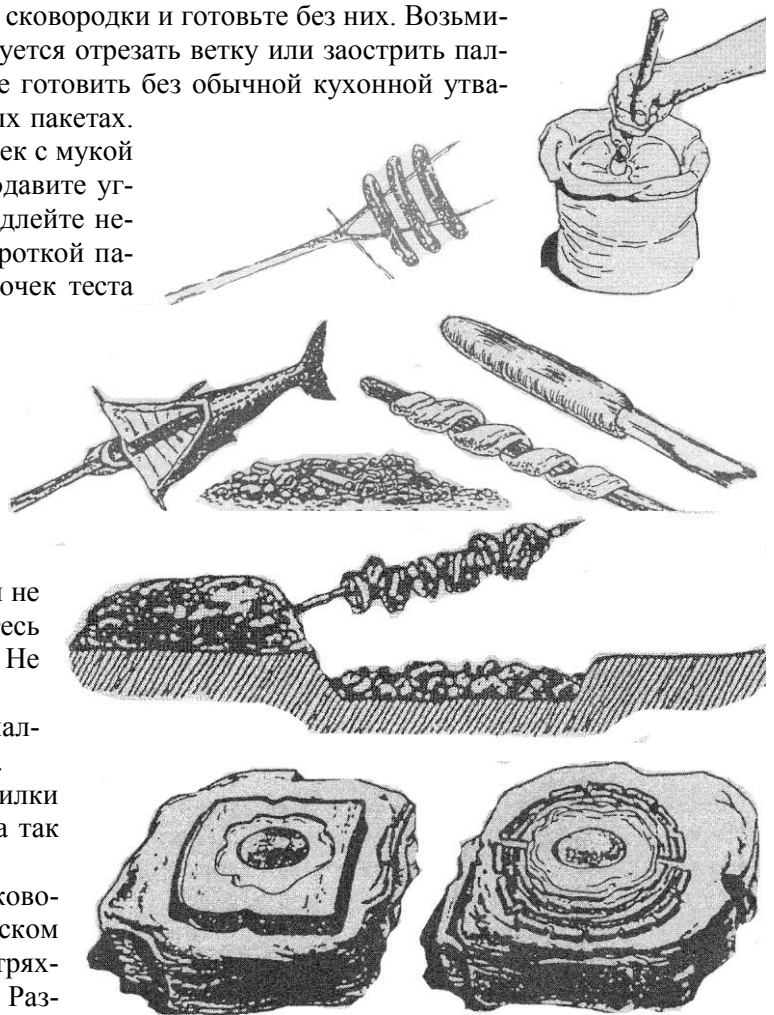
В лагере или в походе вы не захотите проводить целый день в приготовлении пищи. Сначала у вас на это будет уходить много времени, но вскоре вы обучитесь ряду хитростей, что позволит вам быстро покидать «кухню».

Одним из наиболее важных особенностей кулинарии в лагере является именно правильный выбор огня, готового для работы. Когда вы начинаете готовить – сильное пламя, если вы хотите кипятить – низкое пламя, пламя тушения, раскаленные угли для жаркого и жарений.

Дома в вашей духовке может быть установлена точная температура, указанная в рецепте. В условиях лагеря вы сможете научиться определять правильную температуру, научившись хитростям отсчета секунд, держа вашу ладонь против огня.

Поваренная книга будет призывать вас к специфическим изменениям, например веса по чайным, столовым ложкам или чашкам. В лагере вы отмерите пальцами или ладонью. Приводятся единицы измерения средней руки. Дома выясните, сколько в вашу горсть помещается чайных или столовых ложек того или иного продукта. Как только вы овладеете другими хитростями, запишите о них в дневнике. Вы убедитесь, что они вам рано или поздно пригодятся.

Рецепты от лидеров следопытов из Германии (Липецк, май 2009)
Фаршированные яблоки.



Ингредиенты: яблоки, изюм, пряники, молоко, можно орехи.

Также понадобится фольга.

Способ приготовления:

- ✓ помыть яблоки, срезать «шапочку» (примерно 1-1,5 см в самой толстой части).
- ✓ вычистить ножом сердцевину
- ✓ подрезать яблоко изнутри – чтобы начинке было просторно (эти кусочки ещё пригодятся для начинки)
- ✓ размять, покрошить пряники, смешать с изюмом, орехами, кусочками яблока, добавить немного молока
- ✓ положить полученную массу в яблоко, накрыть крышечкой (срезанной верхушкой яблока)
- ✓ завернуть в фольгу
- ✓ поставить на угли около костра
- ✓ готовить около 20-30 минут периодически поворачивая.

Хлеб пшеничный.

Ингредиенты: Мука – 1 кг, сухие дрожжи – 1 пакетик, соль, вода.

Способ приготовления:

- ✓ Замесить тугое тесто, дать постоять.
- ✓ В кастрюлю (в котелок) насыпать 3-5 см песка
- ✓ смазать тарелку/миску маслом, выложить тесто
- ✓ поставить миску на песок (края миски не должны соприкасаться с кастрюлей)
- ✓ поставить кастрюлю так, чтобы угли были не только снизу, но и с боков, насыпать углями на крышку кастрюли.
- ✓ через 20-30 минут (не раньше!!) можно посмотреть, если снизу печётся слишком сильно – перевернуть).
- ✓ готовность проверять, как и в обычных условиях.

Хлеб в апельсиновых корках

Ингредиенты: апельсины, тесто для хлеба

Способ приготовления:

- ✓ срезать шляпку у апельсина.
- ✓ ложкой вычистить мякоть (досконально выскабливать совсем не обязательно)
- ✓ положить тесто в апельсин, накрыть крышечкой-шляпкой (накладывать не стоит слишком плотно – как и любое другое тесто – оно поднимется, и крышка может упасть, тогда на ваш хлеб, пока он допекается, налетит зола и грязь).
- ✓ поставить апельсины в горячую золу (мелкие угли) у костра
- ✓ периодически поворачивать

Не пугайтесь – корочка у апельсина будет сперва подрумяниваться, а потом зажарится. В конце корочка у апельсина станет совсем твёрдой.

Бананы с шоколадом

Ингредиенты: бананы, шоколад

Способ приготовления:

- ✓ сделать в банане (вместе со шкуркой) продольный надрез
- ✓ положить в этот надрез дольки шоколада
- ✓ завернуть банан в фольгу
- ✓ положить на золу возле костра
- ✓ через несколько минут (в зависимости от жара) повернуть банан на другой бок.

Если сильно не терпится, можно не переворачивать, а остужать

«Рататуй»

Ингредиенты: масло растительное, лук, морковь, помидоры, сладкий перец, картофель, соль, томатный сок, молоко, мука.

Количество - «сколько чего есть»

Способ приготовления:

- ✓ порезать, потушить лук, морковь, картофель, перец
- ✓ через 5 минут положить порезанные помидоры, тушить почти до готовности

Методическое пособие для наставников по ступени «ДРУГ»

- ✓ добавить соль, томатный сок, молоко, немного муки, потушить ещё несколько минут

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

Цель: Расширить круг интересов Друзей и развить личные склонности, благодаря которым выполнение требований обретет смысл.

1. Получить одну нашивку из раздела «Искусства и ремесла»

Требования для всех специализаций могут быть найдены в пособии по специализациям клуба Следопыт. Сделайте изучение этих специализаций настолько интересным, насколько это возможно. Когда возможно посетите местность, где будете проводить занятия или пригласите специалиста прийти поговорить с группой.

Повышенное

Получить одну нашивку из раздела «Профессиональные навыки» или «Сельскохозяйственные навыки»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Безусловно, кроме материалов и идей мы включаем в данное пособие примерный календарно-тематический план. Это лишь образец, вы можете придерживаться его или составить свой применительно ситуации в вашей общине.

Необходимо помнить, что обучение в классах клуба «Следопыт» совпадает со школьным учебным годом. А это означает, что занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в конце мая. Лето – каникулы, во время которых ребята имеют возможность участвовать в лагерях и слетах.

С сентября по май в году насчитывается 35 недель. Но различные календарные праздники, школьные каникулы и большие церковные программы (как, например, ежегодная спутниковая программа в марте) обычно нарушают привычный размеренный ритм занятий. К тому же в эти даты логичнее проводить БКШ, слеты или другие мероприятия конференции. При составлении плана клуба стоит это учесть заранее. Итак, многолетняя практика показала, что «рабочими» в клубе наверняка будут 20 недель. Именно в течение этого времени нужно постараться освоить с ребятами основную программу ступени, т.е. обязательные требования. Если встречи клуба чаще одного раза в неделю, у вас все шансы пройти с ребятами повышенные требования, а так же изучить основные более глубоко.

Здесь мы помещаем 2 варианта учебных планов. Первый рекомендован Генеральной Конференцией, но если внимательно его просмотреть, то практические занятия с выходом на природу предлагаются в то время, когда в России зима =) Поэтому мы сочли нужным предложить так же свой вариант. Вы можете пользоваться любым или разработать свой собственный.

ВАРИАНТ 1

(предложен в пособии, разработанном Генеральной Конференцией)

Неделя. Тематика занятий

1. Обещание. Объясняем и начинаем учить. Представление книги «Путь к победе». Рассказ о книжном клубе следопытов. Членство в клубе и членские взносы
2. Обзор и прослушивание Обещания. Объяснение Закона, Гимна следопытов и национального гимна. Вступление по узлам. Вступление по памятным жемчужинам
3. Книги ВЗ (ветхого завета) - рассказать историю и начать учить. Продолжение узлы. Вдохновить пригласить 2х друзей (посетителей).
4. Книги ВЗ. Обзор и экзамен по узлам. Ознакомление со специализацией по природе - сдается дома. Как устанавливать палатку и делать лагерную постель.
5. Вылазка на природу – ночевка. Обзор по книгам ВЗ. Установить палатку и сделать лагерную постель. 2х километровый поход по знакам.
6. Экзамен по книгам ВЗ. Проверяем чтение книги «Путь к победе». Проверяем чтение клубной книги. Принципы здоровой диеты и начать проект «группы продуктов» (выполняем дома)
7. Начать специализацию раздела «Ремесла» 10 цветов/10 насекомых.
8. Даниила 1:8 объяснить, выучить, занятие. Награды искусства и ремесла (это требование выполняется на протяжении нескольких занятий).
9. Занятие под открытым небом. Объяснить и выучить Пс. 22 или Пс. 45. Начало работы с кострами. Что делать если потерялся. Очистка воды. Обсудить тему «Иисус – вода жизни»

10. Выберите и обсудите личности ВЗ. Правила туриста. Начало работы над специализацией раздела «Профессиональные навыки».
11. Повторяем и рассказываем Пс. 22 и Пс. 45. Повтор книг ВЗ. Правила безопасности.
12. Обзор книги «Ранние произведения». Трехчасовая прогулка.
13. Экзамен по правилам безопасности. Повтор узлы. Пять узлов на скорость.
14. Качества хорошего друга. Запланируйте 2 часа для служения. Обсудите качества хорошего гражданина дома и в школе.
15. Выезд в лагерь. Повтор книг ВЗ. Повтор Пс. 22 и Пс. 45. Повтор Дан. 1:8. Строим лагерное укрытие. Обсуждение темы «Иисус – наше убежище». Сварите,спеките, изжарьте еду в лагерных условиях.
16. Завершите обзор «Ранних произведений». Подготовьте доклад о 2х часовом служении
17. Экзамен по памятным жемчужинам.
18. Начните специализацию «Плавание для начинающих» (предупреждаем: это требование может потребовать несколько специальных занятий)
19. Кроссворд по «Ранним произведениям». Проверьте специализации – завершена ли работа. Проверьте, прочитана ли книга «Путь к победе». Проверьте, получен ли сертификат Книжного клуба.
20. 10 правил безопасности при работе с ножом и топором. Правила этикета за столом.

ВАРИАНТ 2

*отмечены дополнительные занятия. Всего 20 основных и 10 дополнительных занятий.

месяц	Темы занятий	Примечания
Сентябрь	Вступительное занятие.	На первой неделе работы с детьми необходимо будет провести собрание с родителями, рассказать о планах и участии родителей в них
Сентябрь	Обещание следопыта. Правила безопасности на занятиях следопытов. Веревки, виды и хранение. Простой узел, восьмерка.	*подготовка ко Всемирному дню Следопытов – третья суббота сентября, возможно в вашем клубе будет проводиться посвящение
Сентябрь	Закон следопытов. Прямой и соскальзывающий узел. Библия – Книга книг. Книги ВЗ. 5 книг Моисея. Заметки на тропе.	
Сентябрь *	Заметки на тропе (практика). Игры по исследованию природы.	Однодневный поход
Октябрь	Книги ВЗ. 12 исторических книг. Значение гимна следопытов. Правила безопасности в доме (в т.ч. при обращении с электроприборами). Узел Булинь.	

Октябрь	Книги ВЗ. 5 поэтических книг. Правила безопасности на дорогах и при езде на велосипеде. Специализация по природе. Узел рифовый и двойной рифовый.	
Октябрь	Книги ВЗ, 5 книг больших пророков Специализация по природе. Костры и их виды, правила безопасности у костра.	
Октябрь *	Развести костер с одной спички. Правила безопасности при пользовании ножом, топором, пилой. Приготовление пищи на костре без инвентаря.	Однодневный поход
Ноябрь	Книги ВЗ. 12 книг малых пророков. Зачет по специализации по природе. Узлы выбленка и полуштык.	
Ноябрь	10 качеств настоящего друга. Зачет по книгам ВЗ. Зачет по узлам. Правила безопасности на воде.	
Ноябрь *	Специализация «Начинающий пловец»	Если детей не обучают плаванию в школе, запланируйте обучение в бассейне для всей группы
Декабрь	Псалом 22 и 45. Служение ближним. Разработка плана посещения или помощи. 5 узлов на скорость.	Проект помощи и посещений может быть проведен в рамках подготовки к Новому году, важно запланировать эту работу
Декабрь	Псалом 22 и 45 – зачет. Правила поведения в семье и в обществе. * История Иосифа или Ионы.	
Декабрь *	Зачетная игра по памятным жемчужинам.	П.Ж. проходим на каждом занятии. Данное мероприятие может быть как клубным, так и конференционным.
Январь	Специализация по искусству и ремеслам.	
Январь *	Специализация по искусству и ремеслам.	
Февраль	Принципы здорового питания и жизни Даниила. Схема основных групп питания. Дан.1:8. Рецепты походной кухни. Правила хорошего тона.	
Февраль	Тест на знание Дан. 1:8, карточка с обещание воздержания. Правила поведения за столом. Разработка проекта «Званный ужин». Развитие дружбы – приглашение для друга на занятие или СШ.	
Февраль *	«Званный ужин» или специализация по кулинарии.	Возможно проведение вечеринки для именинников или дня рождения клуба.

Март	Служение ближним. Разработка социальной акции или акции помощи своей церкви. Исторические события, предшествовавшие написанию Е.Уайт «Ранних произведений» и основные события в истории церкви АСД	Это может быть проект перед началом спутниковой программы
Март *	Есфирь или Руфь.	
Март *	История и устройство моей церкви. Основные события в истории моей церкви.	Встреча с пастором или пресвитером.
Апрель	Правила личной гигиены. ПМП. Специализация по выбору.	
Апрель	Профилактика СПИДа и добрачное консультирование. 10 правил туристов. ПМП	
Апрель	«Золотое правило» Что мне делать, если я потеряюсь. ПМП зачет.	
Апрель *	Специализация по выбору из списка рекомендованных.	*ВАРИАНТ: Если клуб достаточно «Созрел», проведите в общине богослужение силами подростков
Май	Методы очистки воды. Духовное значение Иисуса Христа как воды жизни.	Занятие на природе
Май	Узлы для связывания бревен. Укрытия от непогоды, виды. Изготовление укрытия. Иисус Христов – наше убежище.	Занятие на природе
Май	Подведение итогов года. Планирование 8-километрового похода. Установка палатки и лагерная постель.	Родительское собрание по итогам года, обсуждаются планы на лето и условия участия в лагере.
Май *	Поход или лагерь с ночевкой. Зачетная игра по требованиям ступени. 10 насекомых. 10 диких растений	Двух- или трехдневный поход, но возможен и выезд на небольшой лагерь

ВАРИАНТ КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА РАБОТЫ КЛУБА

<p>Апрель</p> <p>5 апреля <i>Следопытский КВН. Зачет по памятным жемчужинам</i></p> <p><i>Акция «Чистый двор»</i></p> <p>12 апреля <i>Участие в конкурсе (Мир Библии)</i></p> <p>24-26 апреля или 1-3 мая <i>Общеклубный 3-дневный поход</i></p>	<p>Май</p> <p>1 мая <i>Презентация работы клуба.</i></p> <p>4-10 мая <i>Слет лидеров клубов следопытов ЗРС (г. Липецк)</i></p> <p>23 мая - <i>Библейская викторина по памятным жемчужинам.</i></p> <p>30 мая - <i>Зачетная игра по пройденным ступеням</i></p>	<p>Июнь</p> <p><i>Каникулы (возможны разовые встречи, выходы на природу, походы)</i></p> <p>13-18 Июля <i>Следопытский лагерь-поход</i></p> <p>Август <i>Каникулы</i></p>
<p>Сентябрь</p> <p>12 сентября <i>Открытие следопытского сезона</i></p> <p>19 сентября <i>Всемирный день следопытов (Торжественное Богослужение)</i></p> <p>26 - 27 сентября <i>Поход с 1 ночевкой.</i></p>	<p>Октябрь</p> <p>4 октября <i>гости из Новомосковска. Встреча клубов</i></p> <p><i>Библейская викторина по памятным жемчужинам за лето</i></p> <p><i>Однодневный поход Полевая школа лидеров следопытов</i></p>	<p>Ноябрь</p> <p>7-8 ноября <i>День рождения клуба - Богослужение (Гости из Ярославля)</i></p>
<p>Декабрь</p> <p><i>Зачет по памятным жемчужинам (Следопыты + молодежь + члены церкви)</i></p> <p><i>Новогодний вечер</i></p> <p><i>Полевая школа лидеров следопытов</i></p>	<p>* С начала января по конец мая и с начала сентября по конец декабря кроме прописанных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ проведение следопытских занятий по ступеням (каждую субботу и через воскресенье); ✓ изучение специализаций и сдача зачетов (в помещении и на природе); ✓ каждый вторник - административные встречи и занятия с наставниками по программе Мастер-проводник. ✓ Ежемесячные миссионерские выезды 	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЭКЗАМЕНЫ, ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ СТУПЕНЬ «ДРУГ»

Билет 1

1. Что символизируют «щит» и «меч» на эмблеме клуба?
2. Назовите «5 книг Моисея» и расскажите о Иосифе.
3. Перечислите 10 насекомых и места их обитания.
4. Завяжите 5 узлов (назовет экзаменатор), расскажите, как поставить палатку.
5. Структура моей конференции

Билет 2

1. Что символизирует геометрическая форма эмблемы клуба?
2. Назовите «12 исторических книг» и расскажите об Ионе.
3. Перечислите 10 полевых цветов.
4. Завяжите 5 узлов (назовет экзаменатор), расскажите правила пользования топором и ножом.
5. История моей церкви

Билет 3

1. Что символизируют цвета на эмблеме клуба?
2. Назовите «5 поэтических книг» и расскажите о Руфь.
3. Перечислите 10 насекомых и места их обитания.
4. Завяжите 5 узлов (назовет экзаменатор), расскажите 10 правил туриста.
5. Назовите основные исторические события из жизни общины.

Билет 4

1. Поясните обещание и закон следопытов?
2. Назовите «12 книг малых пророков» и расскажите об Иосифе.
3. Назвать значение заметок на тропе (экзаменатор показывает на карточках).
4. Завяжите 5 узлов (назовет экзаменатор), расскажите правила безопасности на воде и на дорогах.
5. Структура моей конференции

Билет 6

1. Основные тексты следопытов?
2. Назовите книги Ветхого Завета по порядку и расскажите о Ионе.
3. Покажите как бухтовать веревку.
4. Завяжите 5 узлов (назовет экзаменатор), расскажите правила безопасности в помещениях.
5. Структура моей конференции

Далее вы самостоятельно можете по этому образцу составить билеты с учетом тех требований, которые вы прошли со своими ребятами, изучались ли повышенные требования.

Итоговая игра по ступени «Друг»

Игра проводится для нескольких клубов как итог работы за год. Но можно провести и внутри одного клуба в качестве испытаний.

Построение: торжественный выход клубов с флагами, сдача рапортов директорами, приветствие (клубы могут прокричать кричалки-приветствия), торжественное произнесение закона и обещания, пение гимна, молитва.

Духовная часть (5 мин.)

Разъяснение правил игры. Игра проходит по станциям. Каждый клуб получает маршрутный лист следующего содержания:

Команда _____

№	Пункт	Подпись	Баллы
1.	Жемчужина		
2.	Принцесса на горошине		
3.	Библиотека		
4.	Дровосек		
5.	Остров		
6.	Пираты		
7.	Ветеринар		
8.	Нерадивый ученик		
9.	Курсы выживания		

Но прежде чем команды отправятся на пункты, их ждут еще 4 испытания.

1. **«Улыбка друга».** Измерить улыбку в длине, сложить длины улыбок команды. (Здесь нужна будет рулетка)
2. **«Плечо друга».** Один отдувается за всех – отжимается.
3. **«Слово друга».** Выбирают 1 из команды, и команда ему в течение 2 минут говорит комплементы. Но так, чтобы не повторяться. Повторение-игра останавливается.
4. **«Преданность друга».** Проводится тренинг на сплочение (инструктор может выбрать его самостоятельно)

Далее даем командам 2 минуты на то, чтобы придумать название и девиз своей команде. После этого команды отправляются на пункты.

пункт	Что нужно приготовить	задание	легенда
Жемчужина	Ракушка, Слова ПЖ на разных листах	Собрать ПЖ, выпавшие из ракушки (отдельные слова разных ПЖ). Оценивается правильность и время. Пользоваться Библией нельзя! Выполняет вся команда.	Жемчуг появляется в морских ракушках. А ракушки лежат на дне морей и океанов. В старину и сейчас добытчики жемчуга ныряли, и порой очень глубоко, воздуха не хватало. Ловцы могут задерживать дыхание до 5 мин. И однажды ловец жемчуга нырнул очень глубоко и нашел жемчужину необыкновенную, красоты неопишуемой. Но он так торопился вынырнуть, что весь жемчуг, который он добыл, перемешался. Вам предстоит собрать эти жемчужины
Принцесса на горошине	Палатка, Спальник, шишки	Поставить палатку и расстелить спальник, рюкзачок, корону, платье. Оценивается скорость, правильность и красота. Выполняют 2 уч.	Принцесса целый день ходила по лесу, уставала страшно. А все потому, что палатку ставить она не умела и спала то на дубе, то под деревом на корнях. Давайте поможем принцессе выспаться.
Библиотека	Надписи книг ветх.завета в виде карточек Плошка Обожженные листочки	Сложить картотеку (книги ветх.завета по порядку) Выполняет вся команда.	В библиотеке был пожар, и это все, что осталось от библиотечной картотеки (Знаете, в библиотеке все хранится по картотеке). Вы знаете, сколько книг в нашей необычной библиотеки ветх.завета. (Сколько назовут, столько и выдать карточек с названиями книг). Уж всю библиотеку восстанавливать мы не будем просить, только картотеку.
Дровосек	Карточка с Ножом Топор Ветки Перчатки	Подписать картинку с ножом. Выполняет – 1 уч. Нарубить Дров. Выполняет - 1 уч. Оценивается правильность и техника безопасности команды (расстояние команды).	Сначала вы пройдете курс молодого дровосека. Подписать карточку с ножом. Дровосек заржавел, потому что знал только все в теории. С картинкой ножа вы справились, а вот теперь вам предстоит нарубить дров. Я не хочу, чтобы вы ушли заржавевшими.
Остров	Ель, Футболка,	Очистить воду. Нужно	Вы на необитаемом острове, но вы не уверены

	Соль, Сахар, Марганец, Спички, Лупа, Дуршлаг, Компас, Камни, тринога из палочек, бутылка с водой	выбрать предметы для очистки, оценивается правильность использования имеющихся предметов. Участвует вся команда.	чистая ли вода. Очистите ее.
Пираты	Веревки, перчатки, Повязка, биннокль, тельняшка	Завязать булинь, восьмерку, прямой за спиной в перчатках - 2 уч. Оценивается скорость и правильность.	Старый морской волк с трясущимися руками завязать узел уже не может, но проверить будущую морскую рать готов. (Этап проводится на лестнице, Старый волк спускается на нижнюю) А сможете вы матросами быть? Эх, как мы по Черному морю ходили, помнишь, э, ты не помнишь. Ну, братцы вяжите булинь, восьмерку и прямой (узлов может быть больше)
Ветеринар	Белый халат и фонендоскоп (из тонометра) Задание по кошкам, собакам и млекопитающим Картинка или игрушка - нечто среднее	Выполнить по выбору. Задание по кошкам, собакам и млекопитающим. Выполняет вся команда. Оценивается скорость и правильность.	Ветеринар устал, режим сутки через трое. Помогите понять кто это. Кошка или собака. Поверю только эксперту. Дает задание. Ну, как вы думаете кто это?
Нерадивый ученик	Задание Псалма 22, Кепка	Найти ошибки в тексте. Выполняет вся команда. Оценивается скорость и правильность.	Помогите ученику выполнить задание. Надо выучить наизусть, а записал, только что успел.
Курсы выживания	Карточки – тесты что делать если заблудился, Камуфляж	Выполняет вся команда. Оценивается скорость и правильность.	Мужчина в камуфляже. Вы поступили в школу выживания. Что будете делать, если заблудитесь?

Тест

Представьте, что вы потерялись.

Выберите правильные действия в случае, если потеряетесь и расставьте их по порядку:

Действие	Верно	№ действия
Как только понял, что заблудился, развернуться и идти обратно		
Попытаться найти тропинку, дорогу, следы, ручей		
Как только понял, что заблудился, успокойся, присядь, поешь, начинай думать, что делать дальше		
Залезть на дерево и кричать		
Идите (через 1 сутки), если помощи ждать неоткуда (в сторону оврагов - к реке)		
Отойти от обозначенного места на 1 км, и вернуться обратно.		
Отойти от обозначенного места на 100-200 метров, сделать круг.		
Утром развести 3 костра (дымовых) –SOS		
Отойти от обозначенного места на 50-100 шагов, сделать круг.		
Сесть, помолиться и успокоиться, вспомнить путь, особенности местности, определить север и юг		
Идти и искать тропинку, пока есть силы		
Если до захода солнца осталось не больше 1 часа, приготовиться к ночлегу		

Разведите безопасный костер, запаситесь дровами (Правило тайги: иду на 10 м. – беру нож и спички)		
Залезьте на дерево, постарайтесь увидеть знакомую местность, реку, дым.		
Попытаться найти место, где много ягод и грибов		
За 15 минут до захода солнца начать готовиться ко сну		
Разводить костер нельзя ни днем, ни ночью, может возникнуть пожар		
Отметить место, на котором нахожусь (например, красной тряпкой)		
Попытаться найти место, где мало деревьев		
Утром встаньте пораньше и идите дальше искать тропу.		
Ждите помощи, прислушивайтесь		



Кошки

1. выбрать 7 пород домашних кошек

лысая	менская
сиамская	корниш
рекс	длинношерстая
сфинкс	чаи-хуа-хуа
сеттер	бобтейл
вислоухая	болонка
сибирская	египтская
короткошерстая	трехцветная
персидская	британская
бирманская	мурка

2. выбрать 7 диких представителей семейства кошачьих

<i>манул</i>	<i>пантера</i>
<i>каракал</i>	<i>шакал</i>
<i>гиены</i>	<i>лев</i>
<i>койот</i>	<i>ленивец</i>
<i>рысь</i>	<i>гепард</i>
<i>лисица</i>	<i>зубр</i>
<i>тигр</i>	<i>волк</i>
<i>камышовая кошка</i>	<i>ягуар</i>

3. как



устроены у кошки...

1. уши _____

2. зубы _____

3. глаза _____

4. какую пользу приносят кошки

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Собаки

1. выбрать из списка 10 пород собак

немецкая овчарка	пекинес
ламбладор	жучка
той-терьер	дворняжка
Рекс	мопс
собака Баскервилли	сиамская
спаниель	восточноевропейская овчарка
такса	мен
кокер	болонка
чау-чау	сфинкс
ризенинауцер	шотландская овчарка (колли)

2. выбрать 5 диких представителей семейства собачьих

динго	манул
медведь	песец
горная собака	койот
волк	коала
куница	пума
енотовидная собака	шакал
рысь	борбос

3. определяющие признаки семейства собачьих

4. какую пользу приносят собаки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



В конце игры снова проводится построение и вручаются грамоты за участие, призы, лычки и значки ступени ДРУГ (при условии заполненной зачетной карточки по ступени).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КЛУБНЫЕ МЕРОПРИТИЯ (ИГРЫ, ВИКТОРИНЫ, ВЕЧЕРИНКИ и т.п.)

Игра «Характер Даниила»

Содержание игры: *Игра построена на повествовании первой главы книги Даниила. Даниил и трое его друзей захвачены в плен и уведены в далекую чужую страну. Не играло теперь значение, насколько они были богаты, как много они имели. Значение имело лишь то, какой характер они смогли сформировать до этого, какими качествами и навыками обладали. Мы выделим наиболее важные качества, которые сыграли решающую роль в жизни этих юношей и позволили им достичь высокого положения в чужой стране.*

Цели и задачи игры:

- Диагностика умения выстраивать отношения со сверстниками.
- Создание ситуаций, требующих сотрудничества и взаимопомощи.
- Выявление лидеров и аутсайдеров
- Воспитание взаимоуважения и поддержки.
- Проверка и закрепление полученных ранее знаний.

Необходимое оборудование.

- Пазлы. Четырехугольник из картона. С одной стороны на всей площади написать «Будь верен до смерти и дам тебе венец жизни» Откр 2:10. Разрезать на четыре части (как пазл), и на каждой части написать: доверие, знание Законов, не поддаваться давлению толпы, воздержание.
- Памятные жемчужины
- Стих Ис. Нав. 1:9 с различными ошибками (4 варианта)
- Листы бумаги и ручки.

Сценарий.

Ведущий рассказывает о пленении израильских юношей и подчеркивает, что единственная ценность, которую они могли взять с собой – это был их характер. Сейчас мы выявим наиболее важные качества, которыми они обладали. А для этого нам нужно будет пройти через различные испытания.

Для каждого испытания мы будем делиться на разные по количеству и составу команды. Настоящую победу можно одержать, только оказывая уважение к тем, кто стал на время игры твоим противником, и помогая и поддерживая тех, кто в чем-то не так силен как ты.

1. Первое испытание (Доверие) *игра «Машинки»*

Сейчас мы разделимся на пары. И представим, что нам предоставлена уникальная возможность познакомиться с автомобилем из будущего. Он управляется с помощью голоса своего хозяина. Задача хозяина четко говорить, что нужно делать, бережно относиться к машинке, стараться, чтобы с ней ничего не случилось. В свою очередь, машинка должна очень внимательно слушать хозяина и четко выполнять его команды. Во время игры вы сначала побываете в одной роли, затем в другой. Задача – без аварий провести машинку.

Выходит одна пара, становятся друг напротив друга, между ними площадка со стульями. Тому, кто играет роль «машинки» завязывают глаза. После прохождения ребята в паре меняются местами.

По окончании игры ведущий спрашивает:

- Как вы думаете, какая пара прошла это испытание наилучшим образом (учитывать не только скорость, но и взаимное уважение и поддержку)?
- Какие качества помогли справиться с этим заданием?

Вы справились с первым заданием, и получаете первый пазл (Доверие). Выберите, кто будет его хранителем.

2. Второе испытание (знание Закона и Обещание следопытов)

Даниил и его друзья попали в страну, где у них не было субботней школы, и даже, возможно, Библии. Они должны были на память знать Божьи заповеди.

Сейчас проверим знание Законов и Обещания следопытов.

Для этого разделимся на три команды.

Каждая команда в течение 5 мин должна будет написать закон и обещание следопытов в двух экземплярах (вам нужно будет выбрать двух писарей)

После этого по одному экземпляру выдается двум другим командам. И они должны исправить, если что-то было написано неправильно.

Вы смогли отлично справиться со вторым заданием и поэтому получаете второй пазл (Знание Закона).

3. Третье задание. (Умение не поддаваться давлению других).

Для следующего конкурса мы разделимся на две команды.

Каждому вручается памятная жемчужина и 30 сек. на ее изучение. После этого стихи убирают.

От каждой команды выберите по одному участнику. Выбранные участники выходят за дверь и получают памятную жемчужину.

Команда делится на две группы. Каждой группе дается вариант стиха с ошибками. Сначала каждая подгруппа должна обсудить, в чем эта ошибка.

Теперь задача каждой подгруппы – убедить вернувшегося участника, что именно их вариант правильный (на самом деле оба варианта содержат ошибки).

Какое качество необходимо, чтобы поступать правильно не смотря на мнение окружающих?

Вручается третий пазл (Не поддаваться давлению толпы).

4. Четвертое задание (Воздержание)

Делимся на три команды. От каждой команды нужно будет выбрать наиболее артистичного участника.

Выбранные участники выходят и получают задание в пантомиме отобразить слово «воздержание».

Каждая команда должна будет отгадать, что им показано. После показа обсуждение в течение 15 сек и ответ написать на листе.

После этого вручается четвертый пазл (Воздержание).

Все пазлы складываются и с обратной стороны читается надпись «Будь верен до смерти и дам тебе венец жизни» Откр. 2:10.

«Времена гонений» клубная игра

Цели:

1. Повторение и изучение новых ПЖ
2. Сдача зачета по ПЖ
3. Празднование Нового года

План:

1. Изучение ПЖ 15:00 – 16:00
2. Времена гонений 18:30 – 19:30
3. Итоги игры. Банановая вечеринка 19:30 – 20:30

Ход мероприятия:

1. Изучение ПЖ 15:00 – 16:00

Когда дети приходят на занятие их встречают апостолы (наставники). Мы им рассказываем легенду игры - сейчас они находятся в Древнем Риме и имеют возможность учиться мудрости Христа у своих апостолов. Но будут времена гонений... Сейчас их задача выучить 9 ПЖ по 15 минут на 2 жемчужины.

Каждый апостол подготовил 2 ПЖ в творческой форме.

Маша – 1 апостол

Место: под лестницей

- Стихи: 1. Ис. 26:3 – стоит со свечей под лестницей и проговаривает стих, дети должны повторять за ней ☺
2. Ис 41:13 – Изучают стих показывая его жестами

Тоня – 2 апостол

Место: следопытская комната

- Стихи: 1. Ис 43:25 – ставят сценку
2. Ис 25:9 – стирают по одному слову с доски

Стас – 3 апостол

Место: Синий Зал

- Стихи: 1. Ис 21:30
2. Ис 48:17

Настя – 4 апостол

Место: книжная комната

Стих: Ис 58: 13,14 – в виде песни

Арсен – 5 апостол

Место: Синий зал

- Стихи: 1.
2.

- 2. Времена гонений 18:30 – 19:30** Дети собираются по группам. Директор клуба говорит, что времена гонений близки. И что они должны, не смотря на это провести богослужение. Раздает листочки с правилами игры и пунктами богослужения. После этого гаснет свет, вокруг здания, где размещается клуб, бегают инквизиторы с фонариками и кричат: «... где эти христиане!...» и т.п.

(Два основных инквизитора – Иван Малашихин, Андрей Бородеев)

Инструкция к игре «Времена гонений»

Ваша задача:

За один час. Скрываясь от инквизиторов провести все пункты богослужения. Места для тайных встреч отмечены на карте. На каждом из пунктов нельзя проводить больше 2-х частей Богослужения.

Инквизиторы:

Если вас обнаружили инквизиторы и схватили кого-то из вас, вы можете спасти его, произнеся хором без ошибок одну из памятных жемчужин (повторяться нельзя). При этом инквизиторы теряют свою силу на 1 минуту. А вы тихо, но быстро должны пробраться на другое тайное место и продолжить Богослужение.

В этой игре вы можете проявить себя

- как единая команда,
- увидеть свой духовный уровень
- научиться быть внимательными и ответственными.
- В Новый Иерусалим вы не можете пройти без помощи Бога.
- После каждого прерванного этапа молитесь, о том, чтобы Он помог вам не просто повеселиться, а действительно провести Богослужение.

План Богослужения

Приветствие
Пение сидя
Пение стоя

Чтение Священного Писания

Общая молитва

Детская рассказ

Проповедь/молитва

Сольное пение

Тихая молитва

3. Итоги игры. Банановая вечеринка 19:30 – 20:30

Клуб украшен гирляндами. Играет торжественная музыка.

- Поздравление с окончанием игры. Общая молитва. Пение.
- Конкурсы, игры, новогодние подарки.



Уважаемые родители! ☺

Рады сообщить вам, что в эту субботу (22.12.07) ваш ребенок может принять участие в заключительной встрече клуба в 2007 году. Мы ставим перед собой 3 цели: 1. Повторить изученные памятные стихи и сдать зачет (для достижения этой цели будет проведена ролевая игра – «Времена гонений», в которой дети смогут применить ранее изученные стихи). 2. Отпраздновать дни рождения 3. Подвести итоги полугодия – для достижения 2,3 целей будет организована банановая вечеринка. ☺

В связи с проведением рождественского богослужения в Храме, занятие будет проводиться в два этапа. I – этап: 15:00 – 16:00 (1 часть ролевой игры); II – этап: 18:30 – 20:30 (2 часть ролевой игры, банановая вечеринка). Максимальное время завершения программы 21.00 (о необходимости провести ребенка до дома просьба сообщить заранее ☺).

Телефон директора клуба: 8 --- --- ---

Очень рады нашему сотрудничеству ☺

**ВИКТОРИНА
по Евангелию от Иоанна**

Конкурс 1

«Расскажи историю»

1. Крещение Иисуса
2. Иисус помог на свадьбе
3. Иисус и самарянка у колодца
4. Иисус накормил множество народа
5. Иисус и Никодим
6. Иисус и грешница
7. Исцеление слепорожденного
8. Иисус в купальне Вифезда

- вызывается один человек от команды, знающий истории из Евангелия от Иоанна;
- в течение 3-х минут обдумывает свой рассказ;
- может пользоваться Библией
- рассказ должен звучать не более 3-х минут

Штрафное время начисляется за:

- если Библия открыта более 3-х минут – 2 минуты;
- если не отмечены в рассказе основные моменты – 2 минуты;
- если рассказ длится дольше 3-х минут – 2 минуты

Конкурс 2

«Памятная жемчужина»

1. 1:14
2. 1:16
3. 1:11, 12
4. 2:16
5. 4:25
6. 5:39

7. 6:68, 69

8. 7:37

9. 8:12

10. 9:11

- участвует вся команда;
- из разрезанных слов составить памятный текст в течение 3-х минут;
- указать адрес текста.

Штрафное время начисляется за:

- превышение времени более 3-х минут (начисляется 10 минут штрафного времени);
- перестановку слов (каждый случай – 1 минута);
- пропуск слова (каждый случай 2 минуты);
- не указан адрес (3 минуты).

Конкурс 3

«Текст, который знают все»

- участвуют 2 человека от команды;
- в течение 3 минут по трем словам определить золотой стих, который знают все;
- рассказать текст судье.
- Слова следующие: «...возлюбил Бог мир...»

Штрафное время начисляется за:

- подсказку – 5 минут;
- превышение времени более 3-х минут – 10 минут;
- переставили слова – 2 минуты;
- пропустил слово – 2 минуты.

Конкурс 4

«Мы называем Иисуса...»

1. Свет;
2. Друг;
3. Агнец;
4. Помощник;
5. Живая вода;
6. Врач;
7. Хлеб жизни;
8. Пастырь;
9. Дверь.

Объясните значение этого имени Иисуса. Подтвердите это текстом из Библии или расскажите свой опыт, когда Бог проявился в вашей жизни в значении этого имени.

- участвуют 3 человека от команды;
- группа имеет право взять помощь у команды в течение 2-х минут;
- группа имеет право взять помощь у наставника в течение 1 минуты;
- обсуждение в течение 10 минут.

Штрафное время начисляется за:

- превышение времени обсуждения более 10 минут – 5 минут;
- превышение времени помощи команды более 2 минут – 3 минуты;
- превышение времени помощи наставника более 1 минуты – 3 минуты;
- отсутствие библейского текста или свидетельства – 3 минуты.

Конкурс 5

«Конкурс капитанов»

Рассказать наизусть 22 псалом

Тест по памятным жемчужинам (сентябрь – декабрь 2007)

1. Напишите текст, который часто печатают на рождественских открытках.

2. Вставьте пропущенные слова:

Если ты удержишь ногу твою ради _____ от исполнения _____ твоих во свя-
 тый _____ Мой, и будешь называть _____, святым днем Господним,
 чествуемым, и почтешь ее тем, что _____ заниматься
 _____, угождать твоей прихоти и
 _____, - то будешь иметь _____ в Господе, и Я возведу
 тебя на высоты земли и дам вкусить тебе _____, отца твоего:
 уста _____ изрекли это. Ис.58: _____

3. Текст о молитве (со ссылкой):

4. Исаия 11:6:

5. Где записаны тексты?

- Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь.

- Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он.

6. Соедините начало и конец текстов:

Также и Дух подкрепляет нас в немощах на- ших;	и грехов твоих не помяну	Ис. 51:11
И Господь Бог помогает Мне: поэтому Я не стыжусь,	Сей есть Господь; на Него уповали мы; воз- радуемся и возвеселимся во спасении Его!	Ис. 43:25
Я, Я Сам изглаживаю преступления твои ради Себя Самого	ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас вздыха- ниями неизреченными.	Ис. 50:7
И возвратятся избавленные Господом и при- дут на Сион с пением, и радость вечная над головой их;	поэтому Я держу лице Мое, как кремень, и знаю, что не останусь в стыде.	Рим 8:26
И скажут в тот день: вот Он, Бог наш! на Него мы уповали, и Он спас нас!	они найдут радость и веселье: печаль и вздо- хи удалятся.	Ис.25:9

7. Продолжи текст:

А) ...и уши твои будут слышать слово,

Ис. _____:21

Б) ...ибо Я Господь, Бог твой; держу тебя

Ис. 41: _____

8. Дополни текст:

_____ : Я Господь, Бог твой, нау-
чающий тебя полезному, _____

Ис. _____:

«ВОЗДУШНАЯ ВЕЧЕРИНКА»

Занятие к 8 марта.

Раздать всем по шарiku, открытке и газете; задание на 15 мин. - найти женщину/девушку на улице и поздравить с 8 марта, подарить газету и открытку с обетованием, сфотографироваться =) По возвращении делимся опытами.

Делим клуб на 4 команды, дать командам название.

ПЖ. 1) Каждой команде выдается по шару, с частью ПЖ, лопнуть, обнимаясь и пантомимой показать свою ПЖ.

2) Проверка пройденных ПЖ: с начала занятия на потолке прикрепить воздушные шары с именами следопытов и наставников, снимая по одному шару спрашивать у того, чье имя написано на листке в шаре, ПЖ.

Конкурсы:

- Рисунки на шарах:
 - 1 – наставник;
 - 2 – кто-то из другой команды;
 - 3 – кто-то из своей команды;
- Творческое представление закона и обещания (хотя бы по одному предложению) с использованием шаров

Игра «Сотворение»: из шаров собрать какое-нибудь творение, дать название или имя и объяснить что или кто это.

Подведение итога игры (дух жизни, вера, молитва, жизнь, душа, Дух Святой)

* Поздравить всех сестренок с 8 марта.

КВН «PATHFINDER-TV»

Условия: команда 4-8 человек (не считая помощников)

Конкурсы:

1. **Представление – приветствие** «А сейчас реклама!» (5 мин.) 4 балла
2. **Разминка** – ситуации-заготовки «Есть такая передача...» (3 шт.) 7 баллов
3. **Конкурс капитанов «Новости»** (2 мин.) 3 балла
4. **СТЭМ Интервью для передачи «Очевидное-невероятное»** (готовится в течение 5 мин.) 6 баллов
5. **Музыкальное домашнее задание «Сериал»** (7 мин.) 5 баллов

ВИКТОРИНА по Памятным Жемчужинам

Конкурсы:

1. Мешанина. Описание: перемешать 3 текста (слова текстов предварительно разрезать), дать задание собрать их за 10 минут. Вписать в пустые клетки ссылки.

Баллы: 1) 50 б. за все собранные тексты в положенное время

2) 15 б. за каждый собранный текст, если собрано не всё

3) (-1) б. за каждое неправильно поставленное слово

2. Узелок завяжется... Описание: даны только первые буквы каждого слова текста. Отгадать, что за текст и место в Библии

Баллы: 1) 15 б. первому, сдавшему задание

2) (15-1,2,3...)б. каждой следующей команде

3) (-1) б. за каждое неправильно написанное слово

3. Аббревиатура. Описание: за каждый завязанный и названный узел команде выдается 1 слово из текста, который нужно отгадать.

Баллы: 1) 15 б. первому, сдавшему задание

2) (15-1,2,3...)б. каждой следующей команде

3) (-1) б. за все ошибки

4. О, капитан мой, капитан! Описание: в текст вставлены лишние слова или пропущены нужные, нужно всё исправить.

Баллы: 1) 15 б. первому, сдавшему задание

2) (15-1,2,3...)б. каждой следующей команде

3) (-1) б. за каждое неправильно написанное слово

5. Что не так? Описание: в текст вставлены лишние слова или пропущены нужные, нужно всё исправить.

Баллы: 1) 15 б. первому, сдавшему задание

2) (15-1,2,3...)б. каждой следующей команде

3) (-1) б. за каждое неправильно вычеркнутое или написанное слово

6. Мы ищем таланты. Описание: дается место в Библии, где находится текст. Необходимо вспомнить этот текст и придумать песню, стих, что-либо другое, связанное с этим текстом.

Время: 15 минут

Баллы: жюри оценивает команды от 1 до 5 (листы с баллами)

7. Ребус. Описание: на экране некий ребус по какому-то тексту, необходимо его разгадать и определить место. Для разгадки места текста даются симфонии. Текст стиха не из списка ПЖ !!! Время: 10 минут.

Баллы: 1) 15 б. первому, сдавшему задание

2) (15-1,2,3...)б. каждой следующей команде

3) (-1) б. за каждое неправильно написанное слово

8. Текст, который ещё не использовался в викторине

Баллы: 1) 15 б. первому, сдавшему задание

2) (15-1,2,3...)б. каждой следующей команде

3) (-1) б. за каждое неправильно написанное слово

Вставить пение между конкурсами: общее, групповое, индивидуальное.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ КЛУБА

Пятница: заезд приглашенных в гости клубов других городов.

Встреча. «Выход из Египта».

На ж/д вокзале Моисей и Мариам встречают приехавших с 5-ю заповедями. Объясняют, что гости – народ израильский и им необходимо дойти до Земли Обетованной. Герои задают вопросы по Библии про израильтян, выбираются левиты, которые могут нести эти 5 заповедей.

На автовокзале происходит аналогичная встреча, которую проводит Аарон, имея при себе вторую половину декалога.

Все встречаются на остановке, где их ждет Иисус Навин, который доведет их до Земли Обетованной, но при этом движение возможно только после правильных ответов на вопросы.

Когда все доходят до храма, там встречают «необращенных» людей, которым нужно рассказать о Боге и 10 заповедях. После объяснений, те «обращаются» и впускают в город (в здание храма).

Все вместе встречают субботу по еврейским традициям (свечи, хала, виноградный сок, молитвы...).

Суббота. После торжественного Богослужения и посвящения в следопыты проводится игра **«People из bible»**

Цель игры: вспомнить и показать чем были знамениты известные люди Библии, какими были основные черты их характеров, почему они вошли в историю и какой мы можем взять пример для себя лично.

Адам, Моисей и Ной выходят на сцену, разговаривая между собой, вдруг замещают участников, которые прилетели их будущего. Чтобы вернуться в свое время, команды должны заработать горячее для своего корабля у Адама, Моисея и Ноя, выигрывая в конкурсах. За каждую победу в конкурсе в стакан команды насыпается определенное количество горячего (кукурузные хлопья). Набрав горячего до определенного уровня, команды возвращаются в свое время.

Конкурсы:

1. Адам. **«Чудо в перьях»**. Каждой команде выдается лист ватмана. Нужно нарисовать гибрид животного, используя как можно больше элементов разных животных, чтобы другая команда не угадала. Придумать имя своему «чуду».
2. По кругу запускаются фрукты, команды по очереди откусывают, кто последний. Тот проиграл.
3. Ной. **«Полундра!»** Ковчег из людей. Выдается книга «Строительство ковчега для чайников», где написаны элементы, которые обязательно должны быть в ковчеге.
4. Авраам. **«Мумиё»**. Выбирается 1 человек из команды, его обматывают туалетной бумагой. Он должен допрыгать на другой конец комнаты и съесть с тарелки орехи. Кто быстрее, тот победил.
5. Самсон. **«Богатырь»**. Для девочек – армреслинг, для мальчиков – поднятие гирь – кто сильнее.
6. Давид. **«Мюзика =)»** Выдается куча немusикальных предметов, на них нужно сыграть гимн России, гимн следопытов, «В траве сидел кузнечик».
7. Есфирь. **«Сорвиголова»**. Конкурс на самую лучшую прическу.
8. Даниил. **«Едааааа!»** фруктовый салат из множества составляющих, пробуют с закрытыми глазами и должны написать список ингредиентов.

Подведение итогов. Поздравление клуба с днем рождения. В воскресенье разезд.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

ВАРИАНТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

Ход встречи:

В аудитории стоят стулья полукругом, звучит спокойная музыка. На каждом стуле прикреплен листок с настроением. При входе родителям объясняют, что они должны сесть на тот стул, который бы максимально точно отражал их настроение (или их знания о клубе следопытов) и выдают лист с планом собрания.

- 1. Молитва наставников за 10 минут до родительского собрания.**
- 2. Встреча родителей.**
- 3. Знакомство.**

Директор клуба предлагает всем познакомиться неформальным способом. А точнее, сказать, как их зовут сейчас и как их называли их родители, когда им было столько же лет как их детям. Например: Анна Сергеевна – Люсик, доча

- 4. Молитва.**
- 5. Представление команды клуба.**
Рассказать не о себе, а друг о друге.
- 6. Отчет о работе клуба за последний год (полгода) (презентация).**

С комментариями директора клуба.

- 7. Планы клуба и конференции.**

- 8. Бюджет клуба (презентация).** *Представление бюджета клуба. Финансовый отчет за прошлый год и предстоящие покупки (Флаг, нашивки, дневники, канцтовары, личные дела, галстуки, котелки, спальники, пенки, палатки).*

Вопрос о сумме взноса и периодичности.

Форма.

Цветная газета.

- 9. Общение родителей с наставниками по звеньям.**

Заполнение данных о родителях

Пожелания относительно работы клуба и режима.

Походы и поездки - мнение родителей.

Чем могут помочь, в чем поучаствовать.

Молитва по группам за детей и нужды клуба.

- 10. Общее фото.**

- 11. Молитва**

ЗАПИСКА РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители! ☺

В это воскресенье (10.02.08) в соответствии с планом клубных мероприятий, будет организована поездка в гости к клубу г. Пушкино. В программе: совместное путешествие; знакомство с Пушкинским клубом; катание с горок; развивающая программа (приготовлена Пушкинским клубом).

С собой нужно взять: 120 р. на дорогу, сменную обувь, свитер, перчатки, носки, теплые штаны и т.п.

Мы будем очень рады провести этот день с вашим ребенком ☺.

Поездка планируется на весь день. Точное время отъезда и возвращения будет известно в субботу. Просьба сообщить ваше решение в письменном разрешении - доверенности до 15.00 (субботы).

Телефон директора клуба: 8 ____ _

Очень рады нашему сотрудничеству ☺

P.S.: Напоминаем о необходимости внести ежегодные членские взносы в размере 500 р., которые необходимы для реализации программы клуба и приобретения клубных палаток.

РАЗДАТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА СОБРАНИЕ



План встречи

Заокский Следопытский клуб «ОРИЕНТИР»

1. Начало – 17.30
2. Знакомство.
3. Молитва.
4. Презентация о последних мероприятиях.
5. Планы работы клуба и конференции.
6. Воскресенье – выезд мальчиков, катание на горке.
7. Режим работы клуба (время, дни недели).
8. Бюджет клуба.
9. Страхование детей.
10. Вопросы родителей.
11. Общение с наставниками по звеньям.
12. Молитва за детей и нужды клуба.



Списочный состав клуба по звеньям на 28.02.2009

Заокский Следопытский клуб «ОРИЕНТИР»

20 – девочек 16 – мальчиков

Звено мальчиков «Вонны Гелеона»		Звено мальчиков «Контратака»	
Наставник: Бутнар Геннадий		Наставник: Рая Иван	
1. Бондарчук Даниил	1. Акимов Марк	1. Бондарчук Даниил	1. Акимов Марк
2. Корниенко Яна	2. Безух Владислав	2. Корниенко Яна	2. Безух Владислав
3. Филагури Георгий	3. Корниенко Сергей	3. Филагури Георгий	3. Корниенко Сергей
4. Шепелев Кирилл	4. Мурга Марк	4. Шепелев Кирилл	4. Мурга Марк
5. Морозов Александр	5. Чижов Назар	5. Морозов Александр	5. Чижов Назар
6. Прохоров Илья	6. Язловский Саша	6. Прохоров Илья	6. Язловский Саша
7. Кадашев Даниил	7. Черех Саша	7. Кадашев Даниил	7. Черех Саша
	8. Карабутов Петр		8. Карабутов Петр
	9. <i>Серафимович Александр</i>		9. <i>Серафимович Александр</i>
Звено девочек «Чрезвычайные подростки»		Звено девочек «Чрезвычайные подростки-2»	
Наставник: Рябова Светлана		Наставник: Сальникова Елена	
1. Слав Аня	1. Евадимова Анастасия	1. Слав Аня	1. Евадимова Анастасия
2. Чижова Элина	2. Усова Мария	2. Чижова Элина	2. Усова Мария
3. Боуш Алена	3. Слав Саша	3. Боуш Алена	3. Слав Саша
4. Лисичная Наташа		4. Лисичная Наташа	
5. <i>Серафимович Ангелина</i>		5. <i>Серафимович Ангелина</i>	
Звено девочек «Божья ангелочки»		Звено девочек «Ковчег Завета»	
Наставник: Бордеева Маша		Наставник: Лихолет Анна	
Помощник наставника: Кузнецова Антонина		1. Гончарова Анастасия	
1. Усова Кристина	1. Усова Кристина	2. Друми Шарлотта	2. Друми Шарлотта
2. Иваннищева Диана	2. Иваннищева Диана	3. Калкина Александра	3. Калкина Александра
3. Ткачук Аня	3. Ткачук Аня	4. <i>Хоменко Александра</i>	4. <i>Хоменко Александра</i>
4. Хрущ Яна	4. Хрущ Яна	5. Олефир Надежда	5. Олефир Надежда
5. Гурченко Елена	5. Гурченко Елена	6. Шевченко Ангелина	6. Шевченко Ангелина
		7. Карабутова Екатерина	7. Карабутова Екатерина



Памятные жемчужины

Заокский Следопытский клуб «ОРИЕНТИР»

1 квартал	2 квартал	3 квартал	4 квартал
Божий день	Второе пришествие Христа	Грех и спасение	Христианская жизнь
Январь – Быт. 2:3	Апрель – Ин. 14:1	Июль – Быт. 3:15	Октябрь – Ин. 17:3
Январь – Исх. 20:8,9	Апрель – Ин. 14:2	Июль – Ин. 3:4	Октябрь – Евр. 11:6
Январь – Исх. 20:10	Апрель – Ин. 14:3	Июль – Рим. 6:23	Октябрь – Евр. 11:1
Январь – Исх. 20:11	Апрель – Откр. 1:7	Июль – 1Тим. 1:15	Октябрь – 2Пет. 1:5
Февраль – Исх. 20:20	Май – 1Фес. 4:16	Август – Ис. 53:5	Ноябрь – 2Пет. 1:6
Февраль – Лк. 4:16	Май – 1Фес. 4:17	Август – Ин. 3:16	Ноябрь – 2Пет. 1:7
Февраль – Мф. 12:12	Май – Откр. 22:12	Август – Деян. 2:38	Ноябрь – Ин. 1:12
Февраль – Мк. 2:28	Май – Мф. 24:36	Август – 2Пет. 3:9	Ноябрь – 1Тим. 6:6,7
Март – Ис. 58:14	Май – Инк. 5:8	Август – 1Ин. 3:9	Ноябрь – Пр. 17:22
Март – Лев. 23:3	Июнь – Деян. 1:9	Сентябрь – Ин. 16:13	Декабрь – Фил. 4:6
Март – Ис. 66:23	Июнь – Деян. 1:11	Сентябрь – Гал. 3:26	Декабрь – Фил. 4:13



Список сотрудников клуба

№	Должность	ФИО	Дата рождения 2009 год	Дата крещения	Дата посвящения	Телефон
1.	Директор	Лихолет Анна Сергеевна	02.07.87	24.06.06	2000 г.	дом. 2-03-51 8 960 601 51 23 8 909 262 67 88
2.	Зам директора / Наставник	Бордеева Мария	07.07.79	27.11.93	Май 2000	8 909 262 67 88
3.	Духовный наставник	Бордеев Андрей	11.03.79	12.12.97		8 909 262 68 23
4.	Казначей	Курбатова Вера	14.05.89	23.07.05	??.07.08	8 910 948 96 84
5.	Секретарь	Курбатова Евгения	23.12.90	12.05.07	----	8 915 788 25 67
6.	Координатор специализаций	Пискунова Анастасия	17.10.85	31.05.03	Сентябрь 2003	8 919 074 16 05
7.	Наставник	Кузнецова Антонина	29.01.86	25.09.04	2006	8 903 035 54 57
8.	Наставник	Сальникова Елена	04.01.89	08.08.08	27.05.01	8 919 074 16 58
9.	Наставник	Рябова Светлана	03.07.89	20.07.07	2000	8 920 015 82 60
10.	Наставник	Бутнар Геннадий	04.11.86	15.09.01	----	89632250459
11.	Наставник	Рая Иван	15.04.86	19.03.05	2005	8 920 768 19 85

Страхование

	Вариант №1	Вариант №2	Вариант №3	Вариант №4
Несчастный случай со смертельным исходом	\$5.000 max	\$5.000 max	\$10.000 max	\$20.000 max
Медицинские р/х на несчастные случаи	\$1.000 max	\$2.000 max	\$1.000 max	\$2.000 max
Взнос на одного человека	\$1.15	\$2.00	\$1.45	\$2.30



Планы

Заокский Следопытский клуб «ОРИЕНТИР»

Бюджет

Заокский Следопытский клуб «ОРИЕНТИР»



Март

Дата	День	Время	Мероприятие
01.03	Воскресенье	10.00 – 12.00	Мальчишки – поездка в Бёхово (катание с горки)
07.03	Суббота	15.00 – 17.00	Занятие по ступеням*
08.03	Воскресенье	10.00 – 12.00	Игровая программа для девочек
13-15	Пятница – Воскресенье		Поездка в Калугу (встреча клубов)
21.03	Суббота	15.00 – 17.00	Занятие по ступеням*
22.03	Воскресенье	10.00 – 12.00	Соревнования по футболу
28.03	Суббота		Торжественное посвящение следопытов и искателей приключений
29.03	Поездка в г. Чехов		Специализации
			конкурс по памятным жемчужинам
			* Игры, Библейские викторины и дискуссии, конкурсы, выходы на природу (по погоде)

Планируемые доходы:	Планируемые расходы:
1. Членские взносы 11 000р.	1. Страхование 1 600р.
2. Дотации церкви №1 26 000р.	2. Атрибутика и символика 1 500р.
3. Дотации церкви №3 7 000р.	Вымпелы закона и обещания 2 000р.
4. Мероприятия по сбору средств 6 000р.	Нашивки 1 500р.
5. Спонсорская поддержка 19 700р.	3. Спортивный и туристический инвентарь 6 000р.
Итого 69 700р.	Рации (6 шт.) 3 600р.
	Рюкзачки 3 шт. * 1200 р. 5 000р.
	Палатка 1 шт. 1 200р.
	Тент 1 шт. 3х4 м. 1 200р.
	Туристические коврики 4 шт. * 300 р. 1 200р.
	Стрелочные системы 2 шт. 1 000р.
	Котелки 2 шт. 1 000р.
	Топоры 2 шт. 700р.
	ножовки 2 шт. 800р.
	Карабины 2 шт. 1 000р.
	Фонарь (прожектор) 2 шт. 300р.
	Платья саперские 2 шт. 300р.
	Мяч волейбольный 300р.
	Мяч футбольный 1 000р.
	Фонари налобные 30 шт. 500р.
	Ножи походные 2 шт. 8 000р.
	4. Ремонт помещения 3 000р.
	Шкафы купе 2 шт. 3 000р.
	Сиденья (паралон, ткань) 3 000р.
	Слинки 3 000р.
	5. Материалы для специализаций 15 000р.
	6. Материалы для работы ступеней 1 500р.
	7. Канцелярские товары 1 500р.
	8. Транспортные расходы 3 000р.
	9. Особые мероприятия 3 000р.
	10. Обучение сотрудников 69 700р.

Планируемые доходы:	Планируемые расходы:
1. Членские взносы 11 000р.	1. Страхование 1 600р.
2. Дотации церкви №1 26 000р.	2. Атрибутика и символика 1 500р.
3. Дотации церкви №3 7 000р.	Вымпелы закона и обещания 2 000р.
4. Мероприятия по сбору средств 6 000р.	Нашивки 1 500р.
5. Спонсорская поддержка 19 700р.	3. Спортивный и туристический инвентарь 6 000р.
Итого 69 700р.	Рации (6 шт.) 3 600р.
	Рюкзачки 3 шт. * 1200 р. 5 000р.
	Палатка 1 шт. 1 200р.
	Тент 1 шт. 3х4 м. 1 200р.
	Туристические коврики 4 шт. * 300 р. 1 200р.
	Стрелочные системы 2 шт. 1 000р.
	Котелки 2 шт. 700р.
	Топоры 2 шт. 800р.
	ножовки 2 шт. 1 000р.
	Карабины 2 шт. 300р.
	Фонарь (прожектор) 2 шт. 300р.
	Платья саперские 2 шт. 300р.
	Мяч волейбольный 1 000р.
	Мяч футбольный 500р.
	Фонари налобные 2 шт. 8 000р.
	Ножи походные 2 шт. 3 000р.
	4. Ремонт помещения 3 000р.
	Шкафы купе 2 шт. 3 000р.
	Сиденья (паралон, ткань) 3 000р.
	Слинки 3 000р.
	5. Материалы для специализаций 15 000р.
	6. Материалы для работы ступеней 1 500р.
	7. Канцелярские товары 1 500р.
	8. Транспортные расходы 3 000р.
	9. Особые мероприятия 3 000р.
	10. Обучение сотрудников 69 700р.

Апрель 2009	Май	Июнь
5 апреля Следопытский КВН. Зачет по памятным жемчужинам (г. Тула, ПО)	1 мая Презентация работы клуба.	Каникулы (возможны разовые встречи, выходы на природу, походы)
12 апреля Акция «Чистый двор»	4-10 мая Слет лидеров клубов следопытов ЗРС (г. Липецк)	13-18 Июня Следопытский лагерь-поход
19 апреля Участие в конкурсе (Мир Библии)	23 мая - Библейская викторина по памятным жемчужинам.	Август Каникулы
24-26 апреля или 1-3 мая Общеклубной 3-дневный поход	30 мая - Зачетная игра по пройденным ступеням	
Сентябрь 12 сентября Открытие следопытского сезона	Октябрь 4 октября гости из Новомосковска. Встреча клубов	Ноябрь 7-8 ноября День рождения клуба - Богослужение (Гости из Ярославля)
19 сентября Всемирный день следопытов (Торжественное Богослужение)	Библейская викторина по памятным жемчужинам за лето	
26 - 27 сентября Поход с 1 ночевкой.	Однодневный поход	
Декабрь Зачет по памятным жемчужинам (Следопыты + молодежь + члены церкви) Новогодний вечер Полевая школа лидеров следопытов	Полевая школа лидеров	

Мы молимся и просим вас молиться

1. Личное спасение каждого следопыта.
2. Духовный рост и единство сотрудников клуба.
3. Мудрость в проведении занятий и выездных мероприятий.
4. Привлечение в клуб детей из поселка.
5. Штаны клуба.
6. Работа клуба искателей приключений.
7. Униформа встреча лидеров следопытов г. Липецк (4-10 мая). Формирование команды.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Приглашаем ДЕТЕЙ 10 – 15 лет для участия в УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ занятиях!

Следопытская ЖИЗНЬ - это ИГРЫ, ИССЛЕДОВАНИЕ Библии, ОБЩЕНИЕ со сверстниками, духовный РОСТ, конкурсы, выходы на природу, новые УМЕНИЯ и навыки.

Занятия проходят в Новом Учебном Комплексе (цокольный этаж).

Дата	День	Время	Мероприятие
07.02	Суббота	15.00 – 17.00	Занятие по ступеням*; II тур Библейской викторины
08.02	Воскресенье	10.00 – 12.00	Специализации: физ. упражнения - 2, уборка дома - 1 Миссионерский выезд с газетами в д. Велегож
14.02	Суббота	15.00 – 17.00	Занятие по ступеням*
20-23	Пт - Пн	Полевая школа для сотрудников клуба (г. Новомосковск)	
28.02	Суббота	15.00 – 17.00	Занятие по ступеням*
29.02	Воскресенье	10.00 – 12.00	День мужества (игровая программа для мальчиков)
* Игры, Библейские викторины и дискуссии, конкурсы, выходы на природу (по погоде)			

10 Заповедей для родителей!!!

Не жди, что твой ребенок будет таким как ты, помоги ему стать не тобой, а собой.

Не думай, что ребенок твой. Он - Божий.

Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.

Не вымещай на ребенке свои обиды. Ибо, что посеешь, то и взойдет.

Не относись к его проблемам свысока.

Не унижай.

Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка. Мучь - если можешь - и не делаешь.

Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

Люби своего ребенка любым.

Умей любить чужого ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ

НАЧИНАЮЩИЙ ПЛОВЕЦ

Требования:

Закончите 3-й уровень плавания красного креста – готовность к удару или следующее:

1. Достать объект со дна без чьей либо помощи на глубине по грудь, глаза открыты.
2. Нырнуть, с головой, погрузившись полностью 15 раз на глубине по грудь.
3. Нырнуть на глубине (чуть выше головы) и перебраться в безопасную область или часть бассейна.
4. Нырнуть в бассейн с борта.
5. Нырнуть с края бассейна, сложив ноги в компактное положение.
6. Скользить по воде оттолкнувшись от бортика на две длины тела.
7. Лежа на спине со скольжением с толчком - на две длины тела.
8. Плыть вперед кролем - десять метров.
9. Плыть назад кролем - десять метров.
10. Проплыть на спине, работая только ногами 10 м.
11. Продемонстрируйте повороты при плавании кролем.
12. Продемонстрируйте поворот при плавании на спине.
13. Обсудите безопасность при нырянии.
14. Держитесь на воде вертикально.
15. Прыгните на глубину со спасательным жилетом.
16. Продемонстрируйте положение «нужна помощь» в течение одной минуты.
17. Продемонстрируйте положение скопления (т.е. группа в одну кучу) в течение одной минуты.
18. Продемонстрируйте технику освобождения дыхательных путей от воды (спасательные работы).

КОШКИ

Требования:

1. Какое научное название всего семейства кошек?
2. Что общего в строении лап всех кошек?
3. Чем похожи глаза у всех кошек?
4. Чем в основном питаются кошачьи? Как у них для этого приспособлены зубы?
5. Для чего служат кошкам усы?
6. Как защищены уши у кошек?
7. Идентифицируйте по рисункам или путем личного наблюдения 4 породы домашних кошек. Опишите характер каждой из них.
8. Для чего людям нужны домашние кошки?
9. Идентифицируйте по картинкам или путем личного наблюдения 7 видов диких кошек. Расскажите, в каких частях мира их можно встретить.
10. Кого называют царем зверей? Почему он обладает этим титулом? На что похож их настоящий характер (поведение)?
11. История про беглого раба, который извлек шип из лапы льва, который позже признал его и воздержался от нападения на него, когда он оказался перед этим на арене (аналогичный рассказ есть у Лескова).
12. Расскажите 4 истории из Библии, в которых упоминались бы представители семейства кошек.

СОБАКИ

Требования:

1. Какое научное название всего семейства собак?
2. Назовите 5 определяющих характеристик всего семейства собак.
3. Идентифицируйте по рисункам или путем личного наблюдения 5 диких собак.
4. Идентифицируйте по рисункам или путем личного наблюдения 25 различных пород собак.
5. Назовите, какую пользу приносит человеку собака. Определите не менее 5 пунктов.
6. Назовите самую маленькую и самую большую породы собак.

7. Напишите или устно расскажите, как служат человеку: лабрадор (дословно собака-поводырь), сенбернар, овчарка (пастушья собака), шотландская овчарка (колли), лайка.
8. Расскажите или напишите, какой особый вклад собаки сделали во время войны?
9. Идентифицируйте по рисункам или путем личного наблюдения 5 декоративных (маленьких комнатных собак) пород собак?
10. Как называется собака, имеющая полностью фиолетовый язык?
11. Какая собака самая быстрая?
12. Какая порода декоративных собак самая популярная?
13. Какая из пород собак оказывает наибольшую помощь в криминалистике (выслеживании по следу)?
14. Напишите или расскажите историю о собаке.

МЛЕКОПИТАЮЩИЕ

Требования:

1. В какой день были сотворены млекопитающие?
2. Перечислите 4ре характерные особенности млекопитающих.
3. Назовите один или более вид в каждом из следующих отрядов и дайте одну или более характеристик для каждого (отряда):
 - а. сумчатые
 - б. насекомоядные
 - в. рукокрылые
 - г. плотоядные (хищные)
 - д. ластоногие
 - е. перепончатые
 - ж. грызуны
3. парнокопытные
- и. сирены (млекопитающие)
- к. Китообразные
4. Перечислите 4-х полезных млекопитающих и назовите, почему они полезны.
5. Перечислите 4-х вредных млекопитающих.
6. Назовите 4х млекопитающих, которые полностью обитают в воде и определите их ареал.
7. назовите самое большое млекопитающее в мире, расскажите где оно живет, как питается и что ест.
8. Назовите восемь видов диких млекопитающих, которые Вы наблюдали и идентифицировали в дикой местности.
9. Подготовьте короткий доклад - напишите или дайте устно ответы экзаменатором – на тему «Дикие животные, которых я наблюдал».

ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ

Требования:

1. Держите одну или пару птиц на протяжении как минимум бти месяцев
2. Покажите, что вы выполнили следующее:
 - а. если у вас в клетке живет птичка, запишите, как вы за ней ухаживали в течение месяца. В записи должны быть включены: рацион, потребность в воде, чистка клетки и т.д.
 - б. если у вас сейчас нет птички, но вы выполнили требование №1 раньше, то поухаживайте за птичкой кого-нибудь другого как минимум неделю, пока он на каникулах или что-то типа того и сделайте записи о необходимом уходе
3. Канарейки
 - а. назовите 4ре разных вида канареек
 - б. дайте краткий обзор начала возникновения и развития содержания канареек
 - в. назовите 5 видов семян, используемых как корм для канареек
 - г. кратко опишите принципы ухода за канарейками
4. Длиннохвостые попугаи или попугаи неразлучники.