

Евро-Азиатское Отделение церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня

Отдел Молодежного Служения

Клуб «СЛЕДОПЫТ»



# РАЗВЕДЧИК

**Методические материалы для наставников**

**Составитель И. Алексеева**

**2012 год**

## Посвящение и благодарность

Это пособие посвящается наставникам и ребятам клуба следопытов «Спасательный круг» города Тулы.

Слава Богу за возможность послужить теми дарами, которыми Он наделил. Выражаю благодарность за молитвы и помощь в создании этого пособия моим друзьям.

## Как пользоваться материалом

Данное пособие является переводом пособия для наставников, разработанным Генеральной Конференцией с дополнениями – наработками к занятиям из опыта работы клубов на территории ЕАД. Перевод выполнен лидерами следопытов – Снигиревой Юлией, Шеулиным Михаилом, Матвеевым Александром, Антоном Чумаком. В пособии были использованы материалы и лидеров клубов «СЛЕДОПЫТ» на территории Евро-Азиатского Отделения церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня.

Требования по специализациям переведены Сергеем Лукияненко.

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.

Намеренно не были сделаны поурочные планы, чтобы не ограничить творчество наставников. При этом, пособие содержит рекомендации и идеи к занятиям, которые помогут новичкам сориентироваться и преподнести материал интересно, а опытным сотрудникам, возможно, подарят новые идеи.

В приложении 1 можно найти рекомендованный тематический план, который содержит обязательные и дополнительные занятия.

В приложении 2 – зачетная игра по ступени «Разведчик».

В приложении 3 вы найдете идеи для миссионерских проектов.

Приложение 4 - тренинги для проведения на занятиях.

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

***«Вам нужно лишь использовать те средства, которые Бог предоставил в ваше распоряжение, - и вы получите благословение» (Е. Уайт «Служители Евангелия»).***

# РАЗВЕДЧИК

## ЦЕЛИ:

- \* Развитие лидерского потенциала следопытов
- \* Обеспечение атмосферы для дружеского общения и принятия
- \* Выбор христианского образа жизни
- \* Обучение оценке жизни и ее значения с христианской точки зрения

**ЦЕЛЬ ОБЩЕСТВА АДВЕНТИСТСКОЙ МОЛОДЕЖИ:** Возвестить адвентистскую весть всему миру в этом поколении.

**Девиз:** Любовь Христа объемлет нас.

## ТРЕБОВАНИЯ СТУПЕНИ

### **ОБЩИЕ**

1. Возраст: не младше 13 лет.
2. Быть активным членом в клубе «Следопыт».
3. Знать на память и объяснить цель и девиз Общества Адвентистской Молодёжи.
4. Прочитать три книги на выбор из списка книжного клуба.

### **ДУХОВНОЕ ВОЗРАСТАНИЕ**

1. Изучить и обсудить в клубе следующие темы:
  - Что такое христианство?
  - Каковы признаки истинного ученика?
  - Что вдохновляет человека стать христианином?
2. Принять участие в программе «Библия с пометками».
3. Привлечь не менее трёх человек к обучению на заочных библейских курсах.
4. Получить действующее свидетельство «Памятные жемчужины».

### **Повышенное**

1. Получить нашивку «Гражданство христианина».

### **СЛУЖЕНИЕ БЛИЖНИМ**

1. Под руководством наставника или директора клуба принять участие в двух разных миссионерских программах не меньше одного раза в каждой.
2. Вместе с другом принять участие в течение дня (не менее 8 часов) в проекте для церкви или школы, или общества.

### **Повышенное**

1. Провести два библейских урока с неверующими людьми.

### **РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

1. Лично исследовать и обсудить в клубе свою жизненную позицию по любым двум темам из списка:
  - Уверенность в себе;
  - Правила приличия в обществе;
  - Дружба;
  - Сила воли.

### **Повышенное**

1. Принять участие в постановке притчи о добром самарянине. Спланировать способы служения трем соседям и реализовать их.

### **ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. Принять участие в одном из мероприятий:

- Обсудить принципы физической подготовки. Составить программу ежедневной зарядки. Составить и подписать личное обещание регулярно заниматься физкультурой.
- Обсудить в клубе преимущества адвентистского образа жизни, основанного на библейских принципах.

#### **Повышенные**

1. Принять участие в одном из мероприятий:
  - Поход на 15 км с ведением дневника.
  - Поездка на велосипедах на 80 км.
  - Поездка на лошадях на 15 км.
  - Заплыв на 1 км.
  - Однодневное путешествие на каноэ.
2. Обсудить принципы и цели ухаживания за противоположным полом.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ**

1. Посетить одно церковное членское собрания (для крещёных). Подготовить краткий отчёт для обсуждения в клубе.
2. Составить вместе с клубом план социального служения на год, с периодичностью мероприятий не реже одного раза в квартал.

#### **Повышенное**

1. Выполнить требование №3 и №6 из специализации «Строевая подготовка».

#### **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИРОДЫ**

1. Сделать обзор библейского повествования о потопе. Изучить не менее трех видов полезных ископаемых. Обсудить их происхождение и исследовать связь с нарушением Божьего Закона.
2. Получить нашивку из раздела «Природа», не полученную ранее.

#### **Повышенное**

1. Уметь определять по фотографиям или эскизам, или картинкам, или в природе одну из групп: листья 25 видов деревьев; 25 видов горных пород и минералов; 25 видов диких цветов; 25 видов бабочек; 25 видов ракушек.

#### **ЛАГЕРНЫЕ И ПОХОДНЫЕ НАВЫКИ**

1. Сделать и продемонстрировать работу походной духовки, работающей на принципе отражения теплового излучения, приготовив одно блюдо.
2. Принять участие в лагере с двумя ночевками. Правильно упаковать собственный рюкзак с личными вещами, в том числе с частью общего продовольственного запаса.
3. Сдать зачёт ступени «Разведчик» по оказанию первой медицинской помощи.

#### **Повышенные**

1. Получить нашивку «Спортивное ориентирование».
2. Уметь развести костёр в дождливую или снежную погоду. Знать, где найти сухой материал для поддержания горения костра. Уметь правильно подогнать и установить топорище.
3. Выполнить одно из требований:
  - различать, приготовить и съесть десять видов дикорастущих съедобных растений;
  - передать и получить сообщение с помощью семафорной азбуки со скоростью не менее 35 букв в минуту;
  - передать и получить сообщение с помощью азбуки Морзе со скоростью не менее 15 букв в минуту;
  - передать и получить с помощью языка жестов 24 главу Евангелия от Матфея;
  - принять участие в игре «Поиск и спасение терпящих бедствие» с применением двусторонней радиации.

#### **ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ**

1. Получение одной нашивки из разделов «Служение окружающим» или «Профессиональные навыки», или «Сельскохозяйственные навыки».

#### **Повышенное**

1. Получить одну нашивку из разделов «Отдых» или «Искусства и ремесла».

# Материалы и идеи для проведения занятий

## ОБЩИЕ

### 1. Возраст: не младше 13 лет.

Этот курс занятий разработан для среднестатистического 13-летнего подростка и структурирован в соответствии с их физическими и умственными способностями. Начало работы над этим курсом до достижения 13 лет может привести к некоторым трудностям и, как правило, убивает интерес к будущим занятиям, которые так важны в подростковые годы.

12-летние подростки могут начать занятия только в следующих случаях:

1. Если они уже учатся в 8-м классе
2. Если их день рождения в начале учебного года (осталось не больше 3 месяцев)

Подпись о выполнении данного требования ставится на следующем после церемонии посвящения занятии (если к моменту посвящения кандидату уже было 13 или более лет) или на следующем после дня 13-летия следопыта занятии.

### 2. Быть активным членом в клубе «Следопыт».

Быть активным членом клуба следопытов включает в себя:

- финансовое участие в клубе
- принять участие как минимум в 75% всей деятельности.

Подросток должен поддерживать своим участием и вносить свой посильный вклад, как только ему будет предоставлена такая возможность.

#### *Идеи и занятия:*

На самом первом занятии скажите детям: «Клуб - занятие добровольное. Вместе с тем, активные следопыты должны иметь воздаяние за свою активность. Для этого в клубе есть система баллов. За каждое проявление активности вы будете получать баллы. Сколько? Вот смотрите (раздайте им страницы «Система баллов» для вкладывания в дневник следопыта - лучше, если вы разработаете ее вместе со своими ребятами). Чтобы вам было с чем сравнивать, мы будем на каждом занятии устанавливать, сколько баллов на нём должен получить следопыт, который старается. Т. е. вы будете сравнивать себя не со своими одноклубниками, а с тем идеалом, который мы будем называть «норма баллов».

Это всё будет видно на экране активности. Когда занятие закончилось, мы считаем для него норму баллов и проводим линию в соответствующей точке экрана. Например, вот за это занятие норма была ... баллов. Вот линия, соответствующая ... баллов. Потом мы считаем, кто из вас сколько баллов набрал за прошедшие занятия, и отмечаем это на экране разноцветными полосами. И вы, придя на следующее занятие, увидите, кто вложил в норму, кто перевыполнил норму, а кому не хватило баллов до нормы.

Для получения подписи за данное требование достаточно 75% нормы по итогам года.

Мы со своей стороны будем стараться проводить занятия так интересно, как мы только умеем. Вместе с тем, мы будем требовать и от вас серьёзного отношения к занятиям, походам, торжественным программам, лагерным собраниям. И те, кто будет проявлять серьёзное отношение, будут иметь благословения.

Почему мы не делаем соревнование по количеству баллов? Потому что хотим дать вам почувствовать систему, установленную в отношениях Господа с нами. Он не проводит между нами соревнование, кто праведнее или кто Его больше любит. Для того, чтобы иметь право на древо жизни и войти в Новый Иерусалим, есть одинаковые для всех условия. На Новом Небе и

Новой Земле не будет пьедестала с надписями I, II, III. Те, кто вложились в небесные стандарты, войдут в Небо, кто не вложился - нет. Каждый имеет право на первое место. Это право обеспечил Иисус Своей смертью на кресте. Мы можем только согласиться жить с Ним в Вечности или отказаться.

Мы постарались сделать учёт вашей активности по такому же принципу: вложился в норму - получаешь нашивку, независимо, перевыполнил ты норму или вложился балл в балл».

Далее, в течение учебного года, придерживайтесь этих правил. Сделайте экран активности, который дети будут видеть на каждом занятии. Расскажите **родителям** суть системы баллов и предложите быть Вашими союзниками в формировании у детей серьёзного отношения к занятиям. Стимулируйте детей все задания выполнять «как для Господа, а не для человеков» (Кол. 3:23). Старайтесь принять у всех подготовившихся все зачёты, запланированные на данное занятие. В крайнем случае, «подсчитывайте» норму баллов так, чтобы подавляющее большинство следопытов вкладывалось в неё. Если нет единого отличительного знака в конференции или в унионе, разработайте клубный сертификат, значок или нашивку «За личную активность» и торжественно вручайте следопытам.

И тогда в конце периода обучения по ступени, в клубе не будет проблем с выполнением данного требования. Если же и будет, то те отдельные уникамы, которые ходили на занятия «по своему личному расписанию», будут видеть, что у них была возможность, но они ею не воспользовались.

### **3. Знать на память и объяснить цель и девиз Общества Адвентистской Молодёжи.**

**Цель:** Познакомиться с нашей миссией в мире и мотивирующей силой Любви.

Цель АМ: «Адвентистская весть всему миру в моём поколении».

Девиз АМ: «Любовь Христа объёмлет нас».

*Методы обучения.*

1. Адвентистская молодёжь, которую объяла любовь Христа, примет ответственность и возможность присоединиться к своим товарищам среди молодёжи в несении вечного евангелия всему миру.
2. Пусть ваши подростки обсудят значение и важность цели и девиза.  
Ниже перечислены некоторые вопросы для обсуждения:
  - Что такое Адвентистская весть?
  - Что такое мир?
  - Каково моё отношение к нему?

3. Значение слова «объёмлет»: 2 Кор.5:14.

Это слово полностью поменяло своё значение за многие годы. В древнем английском оно означало «побуждать, покорять».

«Любовь, которую мы имеем ко Христу, - это то, что нас мотивирует» (*другой перевод*).

*Методы проверки.* Заучивание Цели и Девиза, объяснение их значения.

*Идеи к занятию:*

Начать обсуждение с пения «Ты объёмлешь меня».

После обсуждения вопросов (выше) спросите:

- Что мы можем сделать для мира? Какие проекты мы можем осуществить?
- Что лучше всего мотивирует каждого из вас? (Чаще всего хочется что-то сделать для того, кого любишь. Поэтому мы можем проявлять любовь к окружающим, а они готовы будут услышать весть о любви Христа).

Вместе с ребятами запланируйте миссионерские и социальные проекты на этот учебный год, включите в план мероприятия для их ровесников, а так же участие в Евангельский программах вашей общины.

#### **4. Прочитать три книги на выбор из списка книжного клуба.**

**Цель:** Познакомить Разведчиков с новыми областями знаний, укрепить их духовный рост и помочь им испытать удовлетворение и радость от чтения хороших книг.

Выбор книг по программе «Книжного клуба» предоставляет подростку хорошо подобранную программу чтения о приключениях, природе, биографии и вдохновляющих историях. Сертификат выдаётся за текущий год. Он не может быть использован для зачёта на следующей ступени. Когда подросток выполнит программу «Книжного клуба», его имя нужно отправить руководителю Отдела молодёжных служений местной конференции, чтобы тот выписал сертификат. Устный отчёт по названиям и содержанию книг является достаточным для получения сертификата.

Разведчики обычно выбирают и читают три книги каждый год, одна из которых может быть из списка «Книжного клуба» за предыдущие четыре года, но которая ещё не была прочитана. Перечень книг по программе определяет Отдел молодёжных служений вашей территории.

Для чтения рекомендуются:

- Сборник. Где Бог там любовь
- Вандеман Д. По ту сторону чудес
- Вандеман Д. Не слепая вера
- Мацанов. По тернистому пути
- Боннер О.Н. Через бури жизни. Кровь, пролитая не напрасно.
- Кун Г. Путь к сердцу.
- Галлахер Э. Как научиться молиться.
- Робинзон Э. Рассказы о моей бабушки.
- Кун Р. Дар света.
- Б.Карсон Золотые руки
- С.Х. Манди И падут подле тебя тысячи
- Д.Батчелор Самый богатый пещерный человек
- И. Добренко Мой первый лагерь
- И. Добренко Звездный час

Следите за новинками и включайте их в программу «Книжного клуба» для ваших следопытов. Для ступени «Разведчик» рекомендуем подобрать не более двух книг.

Книга может быть прочитана индивидуально или как классный проект.

Заполнить соответствующую страницу дневника «Разведчик».



Король петлял по дальним улицам и аллеям в поисках Шалтая. После нескольких дней и ночей упорный монарх нашёл его. Разбитое вдребезги тело Шалтая было разбросано в радиусе полуметра среди разбитого стекла и смятых пивных банок на одной аллее.

Измождённый поисками, Король всё же был переполнен радостью при виде Шалтая. Он подбежал к нему и закричал: «Шалтай! Это я, твой Король! У меня власть больше, чем у всех тех коней и людей, которые не смогли собрать тебя. Будь спокоен. Я здесь, чтобы помочь тебе!»

«Оставь меня в покое», - резко ответил рот Шалтая. «Я уже привык к новому образу жизни. Мне даже вроде это нравится».

«Но...» - всё, что Король смог произнести, прежде чем Шалтай продолжил.

«Говорю тебе, я в порядке. Мне здесь нравится. Эти банки вон там... солнце так сверкает в разбитом стекле. Это, должно быть, вершина мира!»

Король попробовал снова. «Я уверяю тебя, моё королевство может предложить тебе гораздо больше, чем эта дальняя аллея – там есть зелёные горы, катящиеся волны, прекрасные города...»

Но Шалтай не слушал. И опечаленный Король вернулся в замок.

Неделю спустя один глаз Шалтая повернулся к небу, только чтобы ещё раз увидеть обеспокоенное лицо Короля, стоящего у его обломков.

«Я пришёл помочь», - твёрдо сказал король.

«Послушай, оставь меня в покое, а?» - сказал Шалтай. «Я только что видел своего психиатра, и он заверил меня, что я отлично справляюсь с окружающим меня миром, как он есть. Ты бежишь от реальности. Человек должен иметь дело с жизнью, как она идёт. Я реалист».

«Но не лучше ли тебе погулять?» - спросил Король.

«Смотри, - ответил рот Шалтая. – Если я встану и начну ходить, мне придётся оставаться в вертикальном положении и продолжать идти. В данный момент моей жизни я не готов пойти на такие перемены. Так что извини – ты загораживаешь мне солнце».

Неохотно Король снова развернулся и пошёл по улицам своего королевства обратно во дворец.

Прошёл почти год, прежде чем Король рискнул вернуться к Шалтаю. Но, одним прекрасным солнечным утром одно из ушей Шалтая встрепенулось от звука уверенных, твёрдых шагов Короля. На этот раз он был готов. Глаз Шалтая повернулся к высокой фигуре как раз в тот момент, когда рот произнёс слова: «Мой Король!»

Король незамедлительно встал на колени на покрытый стеклом тротуар. Его сильные, знающие руки мягко начали собирать фрагменты Шалтая. Через некоторое время он закончил свою работу, встал в полный рост, потянув за собой фигуру сильного молодого человека.

Эти двое прошли через королевство. Вместе они остановились на вершине горы, покрытой бурной растительностью. Они пробежали через песчаные пляжи. Они смеялись и шутили вместе, когда бродили по сверкающим городам королевских владений. Это продолжалось бесконечно. И глубине, широте и высоте их дружбы не было конца.

Однажды, гуляя вместе в одном из королевских городов, Шалтай услышал ремарку, которая заставила его сердце биться сильнее от радости его новой жизни и от горьких воспоминаний о дальней аллее. Кто-то сказал: «Кто эти двое мужчин?»

Другой ответил: «Ты что, тот что слева – это старый Шалтай Балтай. Не знаю того, кто справа, но они выглядят как братья!»

(Вик Пентц)

Обсудите следующие вопросы:

1. Что притча говорит о следующем:

- Какой Бог? (1 Ин.1:5-10, 4:11-17)

- Какой я? (Рим.3:9-20)

- В чём заключаются ДОБРЫЕ ВЕСТИ о том, каков Бог? (Мк.1:14-15, Еф.1:13, 2 Кор.4, Еф.2:6-8)

- Как Бог обращается со мной? (Рим.3:21-27)

- Как мы ходим с Богом? (1 Петр.4:1-3, Кол.3:7-17).

2. Определите, что такое христианство и что оно предлагает вам лично.

3. После чтения короткой истории «У Бога жизнь без забот» пригласите класс сделать выводы о том, насколько Бог на самом деле заботится о нас и готов отдать всё, чтобы спасти нас.

## **У Бога жизнь без забот**

Автор неизвестен

В конце времён, миллиарды людей были собраны на огромной равнине перед тронном Бога. Некоторые группы впереди говорили напряжённо – не с чувством стыда, а с агрессией.

«Как Бог может нас судить? Что Он знает о наших страданиях?» - трещала смешная брюнетка. Она резко отогнула рукав, чтобы показать выжженный на руке номер из нацистского концентрационного лагеря. «Мы перенесли ужас, побои, пытки, смерть!»

В другой группе чернокожий мужчина опустил воротник. «Как насчёт этого?» - требовательно спросил он, показывая ужасный ожог от верёвки. «Линчевали не за преступление, а за то, что я чёрный! Мы задыхались на рабских кораблях, оторванные от любимых, тяжело работая, пока смерть не приносила освобождение».

Далеко через всю равнину были сотни таких групп. У каждого была жалоба на Бога за зло и страдания, которые Он допустил в Своём мире. Как Богу хорошо жить на небе, где всё приятно и светло, где нет слёз, страха, голода, ненависти. И правда, что Бог знал о том, с чем человек сражался, чтобы выжить в этом мире? «В конце концов, Бог ведёт довольно безопасную жизнь», - сказали они.

Каждая группа послала лидера, выбранного потому, что он страдал больше всех. Так пришёл еврей, чернокожий, неприкасаемый из Индии, незаконнорождённый, человек из Хиросимы и один человек из сибирского лагеря для заключённых. В центре равнины они посоветовались между собой. И вот они были готовы представить своё дело. Всё было довольно просто: прежде чем Бог будет допущен к тому, чтобы быть их судьёй, Он должен испытать то, что испытали они. Их решение было в том, что Бог «должен быть приговорён к жизни на земле как обычный человек!»

Но, поскольку Он был Бог, они установили несколько правил, чтобы быть уверенными, что Он не сможет использовать свою божественную силу, чтобы себе помочь.

Пусть он родится евреем.

Пусть в законности Его рождения будут сомнения, так что никто не будет знать, кто на самом деле Его отец.

Пусть он борется за дело справедливое, но настолько радикальное, что это навлечёт на Него ненависть, проклятие и попытки избавиться от него со стороны всех традиционных и установленных религиозных властей.

Пусть Он попытается описать то, что ни один человек никогда не видел, не пробовал, не слышал и не обонял – пусть он попробует соединить Бога с человеком.

Пусть Его предадут его самые близкие друзья.

Пусть его ложно обвинят, будут испытывать перед предвзятыми судьями и осудит его трусливый судья.

Пусть Он увидит, каково это быть в ужасающем одиночестве и абсолютно покинутым всеми живыми существами. Пусть Его пытаются и Он умрёт! Пусть Он умрёт самой позорной смертью – с обычными ворами.

Когда каждый лидер огласил свою порцию предложения, громкие возгласы одобрения последовали из огромной толпы людей. Когда последний закончил оглашать предложение, наступило долгое молчание. Никто не произносил ни слова. Никто не двигался. Потому что внезапно все поняли... Бог уже выполнил их приговор.

### **Метод обучения – Б.**

Пригласите звено Разведчиков составить объявление в газету для раздела «Требуется». Требуется «Ученик Христа». Чтобы помочь им найти необходимые качества, прочитайте такие тексты как Мф.6:19-34, Лк.14:26-33.

## **2.Принять участие в программе «Библия с пометками».**

**Цель:** Путем глубокого изучения библии (делая различные пометки и подчеркивания) понять Божий дар понимания писания через процесс под названием откровение/вдохновение. Быть способным поделиться истиной с людьми, ищущими правду.

1. Пригласите в пастора, пресвитера или любого другого человека, способного поделиться с ребятами тем, как он делает пометки в Библии. После краткого обсуждения он может показать, как он доказывает, что Библия есть – истина, и покажет 7-10 ключевых текстов говорящих об этом.
2. Обсудите в классе значение откровения/вдохновения Святого Духа. Вам поможет в этом 1 Кор. 2 гл. в современном переводе. Вот некоторые тексты из синодального перевода.

*Наша нужда:* Павел пишет, что ни один правитель века сего не понимает «Премудрость Божию, тайную, сокровенную» ст. 6-8.

*Божий дар откровения:* «не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим его» ст. 9-10.

*Божья помощь в возвещении истины:* «Что и возвещаем не от человеческой мудрости изученными словами, но изученными от Духа Святого, соображая духовное с духовным» ст. 13. Этот процесс принято называть «Вдохновение».

*Божья помощь в понимании Истины:* «Так и Божьего никто не знает, кроме Духа Божия... Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно» ст. 11-14.

Через Откровение Бог показал Свою правду и истину – писателям Библии. Эти избранные люди передали Его истину с помощью Святого Духа. Мы понимаем эту открытую/«вдохновенную» истину только с помощью Святого Духа.

Апостол утверждает, что его послание исходит от Бога, посылаемое ангелом. Кажется, что Бог использует различные методы по вдохновению писателей Библии и других Его слуг. Одним Он дал видения и сны, другим Он дал духа «слово знания» – понимание глубин тайн Божьих. А другие были ведомы в своих записях исторических событиях.

Итак – рассказывание, свидетельство, понимание – являются тремя важными шагами в процессе, через который Бог решает наши нужды и проблемы. А теперь давайте зададим еще несколько важных вопросов по Писанию.

А. Как Бог открывается нам? См. Чис. 12:6, Иоан. 1:18, 2 Петр. 1:20-21, 1 Иоан. 5:20

Б. Что есть истина? См. Пс. 119:160 Иоан. 14:6. Сравните с Иер. 23:29, Лук. 21:33, Евреям 4:12.

В. Почему библейская истина была записана? См. Иоан. 20:30-31, Рим. 15:4, 2 Тим. 3:16-17.

3. Подберите 7 или более библейских текстов, которые ссылаются на **Божественное происхождение и предназначение Библии**. Потом каждый следопыт пусть сформулирует и изложит свое понимание выше сказанного перед классом; учитель или один человек из класса пусть играют роль судьи, остальные в классе пусть будут присяжными - и в конце вынесут решение, правильно ли следопыт пользуется Библией. После того как, все из класса поделится своими выбранными текстами, – пусть каждый пометит эти тексты в своих собственных Библиях, используя также ссылки на параллельные места.

Источники:

А. Серия уроков для изучения Библии. Можно использовать любой доступный цикл, имеющийся в вашей конференции.

Б. Библейские чтения в кругу семьи. Прочтите первую часть книги «Библия: как ее изучать и понимать». Также вам помогут комментарии к Библии, библейские словари.

В. Елена Уайт написала много материала по этому вопросу. Смотрите вступление к «Великой борьбе» а также «Избранные вести», том 1 ст. 15-23

Подборка текстов по вышеуказанным темам и участие в обсуждении являются достаточными для получения зачета по этому требованию.

Если есть достаточно времени и желание, можно освоить с ребятами специализацию «Библия с пометками».

### **3. Привлечь не менее трёх человек к обучению на заочных библейских курсах.**

Исходя из того факта, что служение Иисуса в большинстве своем было направлено на конкретных людей (на личности), побудите следопытов предложить как минимум троим друзьям заочные курсы по изучению Библии, и объяснить им важность метода изучения Библии по темам. Проконсультируйтесь с руководителем отдела личного благовестия на предмет наличия материала и пригласите его в класс поделиться методами благовестия.

### **4. Получить действующее свидетельство «Памятные жемчужины».**

*Цель:* Объяснить, что с помощью заучивания памятных стихов можно возрастать духовно.

1. Воодушевить подростков на заучивание памятных стихов - как часть ежедневного служения.
2. Придумать интересный метод еженедельной проверки стихов.

Для получения зачета по данному требованию, необходимо сдать зачет по изученным текстам либо получить сертификаты поквартально. Проверке памятных стихов необходимо посвятить отдельное занятие.

Ниже приведены примеры библейских памятных стихов. Однако молодежный отдел Евро-Азиатского Дивизиона ежегодно рассылает списки библейских текстов, рекомендованных для изучения по программе «Памятные жемчужины». Если по каким-то причинам Вы этот рекомендованный список не получили, можете воспользоваться данными текстами.

#### **1. Слово Божие**

- a. Пс. 119: 105
- b. Кол. 3: 16
- c. На выбор

#### **2. Спасение**

- a. Иоанна 3:17
- b. Гал. 6:14
- c. 1 Иоанна 3:1-3
- d. На выбор

#### **3. Доктрины**

- a. Иоанна 14:1-3

- b. Марка 1:27, 28
- c. На выбор

#### **4. Молитва**

- a. Евр. 11:6
- b. Иаков 1:5,6
- c. На выбор

#### **5. Отношения**

- a. Прит. 18:24
- b. Еф. 4:32
- c. 1 Тим. 4: 12
- d. Матф. 24:24

- e. На выбор

#### **6. Поведение**

- a. Гал. 6: 7
- b. Матф. 7:12
- c. 1 Иоанна 2:15-17
- d. На выбор

#### **7. Обетования/Прославление**

- a. Пс. 145: 18
- b. Пс. 27:1
- c. Иаков 1:17
- d. На выбор

## ***Повышенное***

### **1. Получить нашивку «Христианин как гражданин».**

1. Расскажите о национальном, областном или городском, молодежном, следопытском и христианском флагах.
2. Знать, как размещать национальный флаг вместе с двумя другими флагами во время следующих мероприятий:
  - Лагерь / слет
  - День следопыта
  - Парад
3. Продемонстрируйте, как складывать флаг и салютовать национальный флаг. Расскажите, когда и как его необходимо вывешивать.
4. Объясните значение и смысл национального гимна и расскажите его наизусть.
5. Какие права и обязанности гражданина вашей страны.
6. Побеседуйте с городским, областным или национальным должностным лицом своей страны и узнайте об его обязанностях.
7. Напишите очерк на одну страницу или устно расскажите в течении двух минут о национальном герое вашей страны. Что он сделал, что добился такого признания.
8. Выполните одно из следующих заданий:
  - Составьте список десяти известных высказываний руководителей вашей страны.
  - Составьте список десяти известных исторических мест в вашей страны.
  - Составьте список десяти известных исторических событий в вашей стране.
9. Расскажите, чем вы можете помочь, как гражданин, своей церкви и стране.
10. Изучите, какие шаги необходимо выполнить человеку, чтобы получить гражданство вашей страны.
11. Уметь объяснить процесс управления вашей страной.
12. Объясните значение утверждение Иисуса, сделанное в 22:21: "...Итак, отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу".
13. Объясните, почему в вашей стране установлены законы.



# СЛУЖЕНИЕ БЛИЖНИМ

*Цель* этого раздела – развить у следопытов навыки и любовь к благовестию.

## **1. Под руководством наставника или директора клуба принять участие в двух разных миссионерских программах не меньше одного раза в каждой.**

*Цель:* Предоставить возможность следопытам принять участие в различных социально-ориентированных программах по проповеди евангелия.

Лидеры найдут следопытов крайне заинтересованных в социальных служениях, также очень важным является планирование мероприятий для всей группы, а не для отдельных её членов. Причина, по которой может появиться нежелание этим заниматься – является страх человека попасть в такое положение, когда приходится в одиночку говорить с незнакомыми людьми. Этого можно избежать, если формировать людей в группы.

У мозга есть два встроенных механизма реагирования. Один называется положительной реакцией, которая распознается чувствами, такими как – одобрение, принятие, изучение, возрастание и усовершенствование. А другой – отрицательной реакцией, характеризуется - защитным поведением, отрицанием, вытеснением из сознания, неприятием. Человек может реагировать отрицательно, даже если ему говорится правда, все зависит от того, какой используется подход, и способ предоставления правды.

Способности мозга принимать правду напрямую зависят от того, насколько материал, с которым сталкивается человек, заставляет его менять убеждения и образ жизни. Информация, которая заставляет изменять убеждения – будет всегда встречена негативно. Наш век очень сильно повлиял на самоуважение человека, многие истины, которые кажутся человеку верными, чувство собственного достоинства блокирует, не дает человеку поменять свои взгляды. Поэтому подход должен быть очень аккуратным, когда вы пытаетесь нести истину людям.

Также иногда бывает, что человеку прямо говорят - что он ведет неправильный образ жизни, и требуют радикально поменять стиль жизни и убеждения. «Как же я ошибался все эти годы» - позиция, сильно влияет на эго и, как следствие, возникает негативная реакция. Что является естественным поведением человека.

Противоположная ситуация – когда ум сталкивается с концепцией Божьей любви, индивидуальная самооценка и чувство собственного достоинства, становятся более крепкими, это производит позитивную реакцию, и как следствие принятие истины. Изменение жизни в согласии с библейской доктрины, более не является чем-то угрожающе страшным, а становится удивительно легким и интересным. Начинается позитивное мышление, и человеку хочется открывать все новые и новые горизонты.

«Выше чем самая высшая человеческая мысль – это идеал Бога для Его детей» (Образование, стр.18). «Если бы Слово Божие изучалось должным образом, тогда человек бы имел широту мысли, благородство характера и четкие жизненные цели, что редко сейчас встретишь» (Путь ко Христу стр.90). «Тот, кто искренне изучает Библию, старается понять Её истину, однажды соприкоснется с её Автором. В познании Его нет границ» (Образование стр.125)

1. Выясните, есть ли какие-либо проблемы у следопытов в школе.
2. Выдвиньте проблему на рассмотрение группе. Посмотрите раздел «ресурсы» для готовых ответов на некоторые вопросы. Попросите помочь пастора, или руководителя молодежи – если почувствуете, что на некоторые вопросы не нашли адекватного решения.
3. Обсудите поведение и отношения, которые зарождают положительное свидетельство и ослабляют факторы давления со стороны неверующих людей.
4. Обсудите новые идеи по методам благовестия.

## **Источники:**

1. Журналы по здоровью
2. Книги – Ключи к счастью  
Все что должен знать Парень/Девушка  
Желание веков  
Великая борьба  
Путь ко Христу  
Другие книги доступные в адвентистских центрах
3. Экранизация – Темы по здоровью и воздержанию.
4. «Школьный план на 5 дней»
5. Личный евангелизм
6. Побуждайте учеников смотреть христианские передачи и слушать христианское радио
7. Уделите время для школьного собрания.
8. Молитесь за учеников и сотрудников учреждения.
9. Ежедневно просите Бога использовать вас – Он ответит!
10. Регулярно делитесь своими достижениями и личным опытом в на духовном поприще со следопытами и общиной.
11. Подробно рассмотрите все варианты социального служения, и выберите наиболее подходящий для вашей группы. Обсудите, как задействовать каждого следопыта.

## ***Социальное служение может включать в себя следующие программы:***

1. Христианское служение
2. Церковные проекты
3. Всемирная миссия
4. Неверующие люди

Следующий материал включают в себя много идей по поводу вышесказанного. Главная цель - исполнение Божьей воли путем проповеди евангелия.

## **Христианское служение**

Развивать программы по активному отдыху для детей, молодежи, взрослых (хобби, ремесла, игры на открытом воздухе, экскурсии, фестивали)

1. Помощь учебным заведениям
2. Проведение ежеквартальных миссионерских программ
3. Выращивание цветов для продажи
4. Сбор книг для библиотек
5. Работа на земле
6. Проект «Акр Господа»
7. Проведение социальных опросов
8. Участие в различных социальных программах города
9. Работа с малолетними преступниками
10. Посещение тюрем
11. Участие в различных программах по оздоровлению города
12. Призыв граждан к голосованию
13. Работа по озеленению города
14. Помощь небольшим церквям
15. Раздача еды и одежды
16. Забота о детях – помощь взрослым
17. Помощь пожилым людям
18. Обустройство города

## **Церковные проекты**

1. Обустройство двора при церкви

2. Участие в церковных советах
3. Активное участие в проектах молодежи своей общины
4. Благоустройство церкви внутри
5. Помощь пастору – ответы на звонки, организация материала, выполнение какие-либо его поручений
6. Пригласительные для неверующих людей
7. Посещение беспомощных людей – помощь им чем-нибудь. Закупка для них продуктов
8. Помощь пожилым людям добираться до церкви
9. Помощь церковному секретарю
10. Помощь в разработке миссионерских программ для церкви
11. Написание статей о жизни церкви в церковную или, если возможно, в местную газету
12. Следить за церковным зданием – чтобы оно было красиво и привлекательно
13. Помощь церковной библиотеке. Следить за состоянием книг и сборников гимнов
14. Уход за цветами
15. Выращивание овощей для неимущих
16. Ведение журнала важных событий в церкви (летопись)
17. Помощь в служении детского отдела – «детский рассказ», сбор материалов, детей, подборка рассказов
18. Поддержание связи с людьми, кто живет далеко от церкви
19. Помощь в ремонте церковных автомобилей

#### Проекты глобальной миссии

1. Использование специальных материалов миссии для лекций
2. Изучение биографии миссионеров
3. Пожертвования на миссионерские цели
4. Развитие хобби, которые помогают познавать мир, такие, как общение через интернет с иностранцами, коллекционирование марок, изучение языков, поездки
5. Спонсорство «точек гуманитарной помощи», мест, где молодежь может собирать одежду, игрушки и другие вещи для отправки в нуждающиеся страны
6. Показ видеоматериалов в помощь изучению библии
7. Сбор книг для библиотеки
8. Помощь местным библиотекам в сборе книг
9. Поиск информации о работе глобальной миссии
10. Помощь студентам миссионерам
11. Помощь нуждающимся
12. Подписка на журнал «Адвентистский вестник»
13. Общение с семьями миссионеров
14. Коллекционирование вещей из разных уголков света

#### Служение для неверующих

1. Поиск неверующих людей, желающих узнать истину с помощью опроса
2. Помощь в подготовке рекламы церковных событий неверующим людям
3. Разработка программ, которые бы подходили для различных возвратных групп, в том числе рассчитанных на детей и молодежь
4. Раздача газет
5. Домашняя церковь
6. Помощь новым людям в церкви определиться со служением
7. Помощь людям, кто вновь в церкви, найти со служением
8. Организация музыкальной комнаты
9. Посещение неверующих людей в домах, участие в их нуждах
10. Организация в теплый, ясный день выход с благовестием по квартирам
11. Спонсорство и помощь в различных программах в помощь детям
12. Организация уборки дворовых территорий

Записывайте информацию обо всех программах, на которых вы были, вашу реакцию, мнение - насколько полезна программа.

Участие в подобной работе является зачетом по данному требованию ступени.

## **2. Вместе с другом принять участие в течение дня (не менее 8 часов) в проекте для церкви или школы, или общества.**

Предыдущие страницы дают много идей для социального служения. Предыдущие требования сфокусировано на проповеди евангелия через социальное служение. В этом есть воля Божья.

Зачет по данному требованию – участие, как минимум, на протяжении 8 часов вместе с другом.

## ***Повышенное***

### **1. Провести два библейских урока с неверующими людьми.**

Переход от неверующего к христианину.

За последние 10 лет были опрошены тысячи христиан из разных деноминаций о том, как они познали Бога и пришли в церковь. Среди них есть много и адвентистов. Ответы содержали в себе много общего.

Ниже представлены 5 основных этапов, которые присутствовали почти в каждой истории.

#### **1. Осведомлённость.**

- Перед тем как прийти в церковь – нужно узнать, что она существует.
- Большое количество людей говорили что, они решали в какую церковь будут ходить, за годы до того, как они первый раз пришли в неё. Возможно, вы слышали, как люди говорят: «Если я и буду когда-нибудь ходить в церковь, то это обязательно будет только \_\_\_\_\_ церковь».
- Служение через СМИ, литературный евангелизм, личный евангелизм – помогают все большему количеству людей узнать о существовании церкви.
- Согласно опросу общественного мнения в США – 71% Американцев говорят, что слышали об адвентистах, но 2/3 из них ничего большего и не знают о церкви.

#### **2. Заинтересованность**

- Что-то в личной жизни мотивирует человека искать церковь, что-то привлекает его в местной церкви.
- Молва, «репутация» о местной церкви - самый мощный источник для проявления у людей интереса.

#### **3. Оценка**

- Третья стадия – это когда человек первый раз приходит в церковь, что бы получить ответы на свои нужды.
- Первые 5 минут являются самыми важными, первое впечатление - остается навсегда.
- Очень важно служение при входе (привратники).

#### 4. Принятие решения

- Человек приходит снова и снова.
- Он еще не определился, он просто оценивает – подходит ли ему церковь.
- В среднем от 3 месяцев до 2 лет

#### 5. Шаг

- Когда человек принял крещение - он еще не является полностью частью церкви.
- Он должен быть принят в семью, стать частью общественного строя.
- Если новый член подружится с 3 людьми из церкви, возможно, он останется, если же нет, то возможно он отпадет.

**Важно:** Обратит внимание на стратегию по социальному служению, которая была официально принята церковью адвентистов - седьмого дня. Разберите и осмыслите ее. Что заставляет человека, который знает о церкви, и, возможно, бывал в ней пару раз – искать членства в этой церкви.

- Неверующий человек, который получает свидетельство от друга – охотнее принимает Христа и становится активным членом церкви.
- Возможно, неверующий человек приходит в церковь из-за насущных нужд (ему нужна помощь), а может быть причина кроется в другом.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Почему работа миссионеров так сильно влияет на рост церкви?
2. Нацелена ли миссионерская деятельность в вашей стране или области на определенные слои населения. Как вы отреагируете, если вас пригласят благовествовать среди них?

Неверующие приходят в церковь через друзей – является ли это самым действенным способом? Какие методы благовестия также эффективны?

#### Советы о том, как свидетельствовать другим:

1. Предложить журналы или книги из церковной библиотеки.
2. Просмотр фильмов – на тему здоровья и воздержания.
3. Евангельские программы «от дома к дому» - беседы, литература.
4. Заинтересовывать учеников и студентов смотреть наши ТВ-программы или слушать радиопрограммы.
5. Пригласить учителей и учащихся на специальные встречи.
6. По возможности участвовать в социальных программах.
7. Молитвенное служение за учеников и учителей.
8. Поручите вашу жизнь Господу и попросите Его использовать вас. И Он это совершит!

# РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

**1. Лично исследовать и обсудить в клубе свою жизненную позицию по любым двум темам из списка:**

- Уверенность в себе;
- Правила приличия в обществе;
- Дружба;
- Сила воли.

Физические изменения – это естественный процесс у тинэйджеров. Когда это еще связано с умственным развитием и перестройкой психики, это оказывает огромное влияние на их личность и развитие характера. Обычно это проявляется в нестандартном поведении. Этот блок был разработан специалистами, занимающимися поиском решения молодежных проблем. В нем мы рассмотрим элементы, которые характеризуют личность.

Следопыты могут выбрать 2 из 4 тем. 2 академических часа предоставляется на каждую тему. На весь блок отводиться 4 часа.

1. Ознакомьтесь с методическими рекомендациями комментариями для наставников.
2. Подумайте над вопросами, с которых можно начать плавное обсуждение темы.
3. Вовлеките каждого в обсуждение.
4. Закончите обсуждение, сделав акцент на положительном аспекте темы.

## Уверенность в себе

**Цель** - помочь следопытам понять факторы, которые вызывают низкую самооценку. Научить их извлекать из них пользу.

Тема представлена примером о низкой самооценке.

*Пете 16 лет и он ходит в клуб ботаников. Лидер группы однажды попросил его выступить перед группой с докладом о лошадях (любимая тема Пети). Он готовил свою речь в течение недели. Но когда неделя подходила к концу, ему становилось все страшнее. Что я скажу? – задавал он себе вопрос. Что они обо мне подумают. Возможно, они знают о лошадях больше, чем я сам.*

*Страх перед аудиторией, овладевал им все больше, и в последний день он решил позвонить руководителю, и сказать, что он не сможет прийти из-за плохого самочувствия.*

Можно привести массу примеров, в которых молодые люди хотели сделать что-либо, но из-за страха у них опускали руки.

Обсудите ситуации, где требуется уверенность в себе.

Давайте подумаем о множестве подобных ситуаций, в которых вы чувствовали себя так же. Кто может подсказать путь борьбы с такими комплексами? Мария, ты себя когда-нибудь так чувствовала? В каких ситуациях?

У нас есть несколько предложений. Есть ли что-либо общее в выше упомянутых ситуациях?

Обсудите возможные причины появления низкой самооценки.

Есть ли у кого-либо идеи и предложения (дождитесь предложений) – (когда кто-нибудь высказывает свою идею - спрашивайте других, что они думают об этой идее).

Возможно ли, что человеку в таких ситуациях не доставало удачи, или у него не было умения применить свои таланты? Что вы думаете? Или вы думаете, что так и должно быть от природы?

Обсудите возможные пути решения этих проблем.

У нас теперь есть множество мыслей – почему мы попадаем в такое положение, но решает ли это проблему? Оглядываясь назад и пытаясь найти причины - помогает ли это нам сейчас? Мы часто понимаем причины различных поведения человека, но редко приходим к какому-либо

решению. Подумайте над конкретным примером, когда у людей не хватало уверенности в себе. Подумайте над возможным решением этой проблемы.

**Итог.** Как любая другая грань человеческой личности, уверенность, имеет свои рамки и границы. Большинство людей склонны к сильной уверенности в себе, а у другой части людей она отсутствует вовсе. Первая группа людей не дает реализоваться другим людям, а вторая не может раскрыть свои таланты. Несмотря на то, что у всех есть таланты, надо только их найти и раскрыть.

*Юля была маленькой девочкой и имела талант в музыке. Но каждый раз, когда она делала ошибку – учитель начинал ругать ее. В итоге ее уверенность пропала, а вместе с ней и желание заниматься музыкой. В конце концов, она бросила этим заниматься.*

Повторяющиеся неудачи – злейший враг уверенности в себе. Каждый нуждается в определенной мере успеха в жизни, чтобы понимать свою стоимость и иметь уверенность в определенных стремлениях. Ничто так неуспешно, как сам успех. Мы учимся плавать, когда у нас появляется успех, когда мы уже держимся на воде. Наша уверенность растет, когда мы уже плаваем без помощи, и тем более, если мы можем доплыть до другого берега. Так же получается с любыми другими умениями – науки, языки, спорт и т.п..

Противоположность уверенности – страх; страх неудачи, страх, что вы не можете, страх, что вы выглядите глупо, страх, что вы сделаете глупость, страх критицизма. Страх – разрушает, уверенность – созидает. Низкая уверенность в себе порождает робость и страх даже пытаться.

Темы для обсуждения	Личная оценка				
	Определенно	Возможно	Вероятно	Маловероятно	Никогда
меня очень сильно ранит, если кто-нибудь критикует меня					
мне тяжело общаться с новыми людьми					
я часто чувствую себя одиноким					
я не люблю учувствовать в обсуждении в классе					
я сомневаюсь, что меня ждет успех как у большинства людей					
я очень встревожен – когда кто-то плохо обо мне думает					
я бы не хотел работу, где идет постоянное соревнование					
я стеснительный человек					
я много мечтаю					
я желаю ладить с людьми					

### Мои сильные стороны

Ниже следует области деятельности, где могут обнаружиться сильные стороны человека. Некоторые из нас могут иметь успех в одной области (например - спорт), а некоторые во многих областях. Используйте этот путеводитель, чтобы подумать о сильных сторонах вашей личности. Тут приведены только примеры, поэтому можете добавить что-нибудь из собственного опыта. Не имеет значения, если у вас в итоге получится маленький список, помните, что больше никто не имеет таких же талантов, как вы.

### Личные качества и сильные стороны личности

Осмыслите свои способности:

1. Разрешение проблем. Вы не смиритесь с проблемой, пока полностью ее не решите.
2. Вы легко улавливаете сюжет фильмов, книг и т.п.
3. Пытливый ум. Легко принимаете новые идеи
4. Легко может изложить свои идеи.
5. Часто появляются свои собственные идеи

### Специальные возможности

1. Легко выстраиваете в голове целостную картину
2. Легко излагаете на бумаге идеи
3. Любите работать руками – что-то мастерите, чините
4. Легко убеждаете других в ценности новых идей
5. Легко идете на контакт с другими людьми
6. Заботитесь о внешнем виде
7. Способны ухаживать за растениями
8. Хорошо готовите
9. Знаете иностранные языки
10. Способны покорять вершины

### Школа, знания

1. Хорошо ли вы учились в начальной школе
2. Хорошо ли вы учились в средней школе
3. Выигрывали ли вы когда-нибудь какие-нибудь конкурсы
4. Любимый предмет

### Род занятий, что вам по душе

1. Чтение
2. Любите творить руками (например - лепка, бумажная пластика)
3. Общаться с людьми
4. Разрешать проблемы и загадки
5. Продавать вещи
6. Заниматься спортом
7. Помогать людям
8. Петь, слушать музыку
9. Ходить в театральный кружок
10. Писать стихи
11. Рисовать, заниматься дизайном
12. Изучать языки

### Социальные наклонности

1. Помогать пожилым людям
2. Учувствуете в жизни церкви
3. Легко идете на контакт
4. Имеете чувство юмора
5. Понимаете, что чувствуют другие люди
6. Ладите с родителями

### Спорт и игры на открытом воздухе:

1. Успешны в любом спорте.
2. Нравятся пешие прогулки, походы, посещение достопримечательностей, путешествия

### Умения

- Что у вас лучше всего получается – общаться с людьми, продавать товары, использовать умения и т.п..

### Личные характеристики

Инструкция: Честно ответьте на вопросы в таблице, ставя один крестик в каждой колонке от 1 до 5

<b>ВЫ</b>	1	2	3	4	5	<b>ВЫ</b>
Способны принимать критику						Отвергаете критику
Уверенны в себе						Недостаток уверенности в себе
Толерантны						Нетерпимы
Любите заводить новых друзей						Любите побыть наедине
Имеете хорошее чувство юмора						Испытываете проблемы с чувством юмора
Доверяете людям						Недоверчивы к людям
Честны						Нечестны
Принимаете позицию учителей и лидеров						Подвергаете сомнению все сказанное
Творческая личность						Лишены воображения
Легко ранить эмоционально						Психически устойчивы
Знаете, чего хотите от жизни						Потеряли ориентиры в жизни
Нет проблем с родителями						Недопонимание в семье
Участвуете в нуждах других людей						Полно своих проблем, вам не до других
Позитивный человек						Пессимист
Ждете с нетерпением будущего						Не видите в будущем ничего интересного

### Правила приличия в обществе

**Цель** - Ознакомить ребят с тем, что хорошие манеры оказывают влияние на личные отношения

#### *Помощь при проведении дискуссии*

Хороший тон и учтивость, кажется вещи, которые оказались не модными в 21-м столетии, в то время как уже никто не хочет вернуться к чрезмерно тяжелым правилам и манерам (не говоря уже о напускной стыдливости) как «в старые времена», в пословице – «манеры «делают» человека» - есть доля правды. И именно хорошие манеры делают из девочки или женщины леди.

Этикет – правила вежливости и хорошие манеры – приемлем в данном обществе. Важно помнить то, что разрешено в одном обществе, может не являться нормой в другом. Как, например, в некоторых этнических группах громкая отрыжка в конце еды – это знак одобрения угощения, и хозяйка дома ждет его как символа удовлетворенности и высокой оценки своих трудов. В других культурах, такое поведение – неприемлемое и рассматривается как проявление вульгарности.

Снова же, в некоторых культурах, если ты пришел в гости, то ты должен хоть немного поесть с хозяином дома. Отказываясь от предложенной еды, как бы вежливо ты это ни делал, рассматривается как явно не дружественный жест, иногда даже как враждебное поведение. В других же культурах короткий, случайный визит, как правило, не означает, что вам предложат поесть, никакой обиды не возникнет, даже если вам предложили перекусить, и вежливый отказ не будет означать оскорбление. Например: «Спасибо, но я только недавно пообедал» - как видите, нужен совсем незначительный повод для объяснения своего отказа.

Правила этикета не только отличаются у разных групп людей, но и от эпохи к эпохе. Было время, когда в нашем обществе по правилам этикета молодые девушки должны были делать реверанс старшим или более знатным дамам. Но сейчас мы живем в обществе, не разделенном на классы, и девушки делают реверанс, как правило, только при встрече с венценосными особами или их представителями.

Конечно, плохо, что хорошие манеры сегодня попросту игнорируются большинством людей, потому что этикет - простая учтивость и хорошие манеры в действии - приемлемы только в обществе, в котором мы находимся.

Христианин всегда будет пытаться показать свою вежливость. Основой для такого поведения будет Золотое правило: «И как во всем хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Лк. 6:31).

Некоторые, более пытливые, могут спросить: «какая разница между вежливостью, манерами и этикетом?». В этом случае может помочь такое высказывание: «Характер – это основа. Учтивость и благожелательность – это фундамент. Манеры – инструменты или выразитель-

ность. Этикет это правила игры. С этими составляющими вы получите храм в виде очаровательного и вежливого мужчины или женщины». Вы можете поразмышлять над этим выражением.

Дальше приведено несколько важных аспектов этикета, которые люди **должны знать и применять**:

1. Основы этикета требуют, чтобы мы следили за своей чистотой, постоянно были опрятными и аккуратными, и особенно, когда находимся в обществе других людей; мы должны элементарно следить за своей одеждой, проявлять учтивые манеры и быть людьми, когда мы в доме Божьем;

2. Мы должны понимать важность пунктуальности. Нерадивость в этом вопросе обижает других людей, особенно, если вы заставляете их ждать вас долго. Если же вы задержались по некоторым непреодолимым обстоятельствам, необходимо извиниться и объяснить причины опоздания.

3. За столом, хорошие манеры часто забываются, особенно в семейном кругу. Дом, к счастью, – это место, где и мама, и папа настаивают на пунктуальности, за столом держитесь с чувством собственного достоинства и думайте о других. Желательно есть в доброй (радостной) атмосфере и без спешки. Под конец, слово оценки для тех, кто готовится принимать пищу, прибегая к хорошим манерам:

- Не сидите сгорбленным за столом, для того, чтобы кисти не уставали, положите их на стол, тянитесь ртом к вилке, а не наоборот. Сядьте ровно, ступни касаются пола.
- Учитесь пользоваться салфеткой, носовой платок (а тем более рукав!) нельзя использовать в качестве салфетки.
- Не начинайте есть, до того, как к еде приступят другие (или ждете до тех пор, пока на еду не дадут добро). Каждое новое блюдо гости должны начинать есть вместе, когда хозяин дома (или мама) посчитает, что уже нечего ждать и найдет тому важную причину.
- Учитесь за столом думать о других. Предвидьте их нужды – соль, соус, хлеб, масло и т.д., предложите их, когда это может оказаться нужным.
- Не монополизируйте тему для разговора. С другой стороны, не будьте раздражительным и не игнорируйте других за столом.
- Не «играйте» со столовыми приборами, стеклянной посудой и крошками за столом и т.д.
- Не тянитесь через весь стол за предметами, попросите, чтобы вам их передали.
- Не кладите в рот сразу много еды.
- Положите ваш нож и вилку, ложку и вилку вместе на тарелку, когда вы закончили есть определенное блюдо.
- Недопустимо за столом считается издавать чавкающие звуки во время еды или жевать с открытым ртом, или говорить с набитым ртом

*\* Первым представлять следует мужчину женщине, более младшую девушку/женщину более старшей, менее важную – более важной*

Например: Если вы представляете Короленко Юлию, ей 17 лет, вашей бабушке, вы должны сказать: «Бабушка, позволь представить тебе Юлию.» Или же вы должны сказать: «Юлия, хочу познакомить тебя со своей бабушкой Антониной».

Второй метод дает нам преимущество использовать имя другой женщины. После этого нужно сказать: «Бабушка, это Юлия Короленко» (тогда и вторая сторона будет знать полное имя). Никогда не представляйте свою подругу так: «Бабушка, встречай, это моя подруга Юлька».

К сказанному выше, конечно, есть исключения. Например, президент или руководитель области, лицо, занимающее высокий пост в церкви и т.д. тогда женщину представляем мужчине.

Мужчина всегда должен вставать, когда его представляют, девушка может сидеть. Если пожимаете руку, это иногда вызывает некоторые затруднения. Пожимать или не пожимать руку – это часто вопрос, который нужно решать без раздумий. Вот хорошее правило, которому следует следовать: если вам протянули руку – пожмите ее. У вас может возникнуть вопрос: кому вы должны первый подавать руку. Вот цитата из книги по этикету: «Мужчина должен всегда по-

жимать руку (когда он встречает) когда прощается, даже если в этом нет необходимости. Девушка не пожимает первой руку мужчине, до тех пор, пока они не станут близкими друзьями. В этом случае по своему желанию она может предлагать руку. Тем не менее, в несоответствующих условиях он может проигнорировать попытку подать ей руку. Когда вы пожимаете протянутую вам руку, рукопожатие должно быть крепким и искренним.» Нет противнее, чем хиленькое пожатие руки. Но мужчина никогда не должен прилагать слишком много мускульной силы.

Есть множество других случаев, как следует поступать согласно правил этикета, но время и объем этого пособия не позволяют нам охватить все. Тем не менее, есть несколько тем, над которыми следует поразмыслить.

### **Темы для дискуссии:**

1. Что вы делаете, если вы зеваете, кашляете или чихаете в компании?
2. Как вы должны обходиться со старшими?
3. Когда бы следовало написать благодарственное письмо?
4. Какие примеры плохого вкуса в одежде вы можете привести?
5. Какой вы можете привести реальный и самый-самый яркий пример плохих манер?
6. Чего вы будете стараться избегать, когда вы заскучали в компании друзей?
7. Как часто курильщики становятся нарушителями спокойствия? Как можете вы, как некурящий, похожим образом нарушать этикет?
8. Приведите несколько примеров нарушения этикета, которые вы наблюдали.
9. Почему важно знать правила этикета и исполнять их?

### **Знаете ли вы кого-нибудь с хорошими манерами?**

Ну, как вы ответили на этот вопрос? Проверьте свой выбор (это может быть более чем один человек, правильно ответьте на вопросы). Когда помечаете ответы, каждый правильный отметьте каждый ответ с буквой «В», так вы сможете использовать ответы как ключ, что должен делать воспитанный человек (другие вопросы могут быть основаны на вашей местной культуре)

1. Когда благовоспитанный человек начинает есть?

- На небольшом застолье с участием 6-ти или чуть более человек.

а. \_\_\_ Тогда, когда вам захочется, это зависит от того, голодны ли вы.

б. \_\_\_ После того как все обслужены и хозяин дома начал еду.

в. \_\_\_ Как только вам подана ваша еда.

- На большом застолье:

а. \_\_\_ После того как каждому была подана его еда и хозяева начали есть

б. \_\_\_ После того как было обслужено 4 или 5 человек и хозяин сказал «Давайте приступим, пока еда не остыла»

2. Следует ли класть кисти рук на стол?

а. \_\_\_ Да, когда устал.

б. \_\_\_ Нет, ни за что!

в. \_\_\_ Не класть пока едите, но не забывайте дать отдых кистям в перерывах между блюдами или во время разговора в конце застолья.

3. Где вы держите вашу салфетку/маленькое полотенце во время еды?

а. \_\_\_ На коленях.

б. \_\_\_ Засовывать под подбородком.

в. \_\_\_ Завязывать вокруг шеи.

г. \_\_\_ На столе.

4. Что вы делаете с вашей салфеткой/полотенцем, если покидаете стол?

а. \_\_\_ Вы складываете ее таким же образом, как вы ее нашли.

б. \_\_\_ Сворачиваете ее и кладете на свой стул.

в. \_\_\_ Складываете ее вчетверо возле вашей тарелки.

5. Как вы передаете кувшин?

а. \_\_\_ Передаете вашему соседу ручкой к нему.

б. \_\_\_ Ставите на стол возле вашего соседа.

6. Что вы делаете, если поданное блюдо вам не нравится?
- \_\_\_ Вы скажете хозяйке, что вы не съедите ни кусочка, потому что вы не можете переносить его.
  - \_\_\_ Будете молчать, но возьмете и съедите чуть-чуть.
  - \_\_\_ Вы чуть возьмете, но спрячете его в вашу салфетку/полотенце.
7. Как вы наберете себе подливы из соусницы?
- \_\_\_ Просто-напросто нальете себе из соусницы.
  - \_\_\_ Наберете ложкой, для этого используете свою собственную ложку.
  - \_\_\_ Наберете подливу ковшом для соуса.
8. Когда мимо вас передают масло или варенье, где вы его поставите?
- \_\_\_ Поставите его на свою тарелку, после этого положите его на ваш хлеб или блин.
  - \_\_\_ Положите сразу на хлеб или блин.
9. Когда по столу передается «штучная еда», такая как оливки, пирожные или бутерброды, что вы будете с ними делать?
- \_\_\_ Сперва кладете их себе на тарелку, а потом в рот.
  - \_\_\_ Сразу отправляете их в рот.
  - \_\_\_ Выкладываете их на стол, рядом с вашей тарелкой, чтобы съесть их позже.
10. Как должны использоваться столовые приборы?
- \_\_\_ Следуя общему правилу, вы начинаете с более близких приборов к вашей тарелке, затем во время трапезы двигаетесь от тарелки.
  - \_\_\_ Вы начинаете от края тарелки и по ходу трапезы двигаетесь к центру тарелки.
  - \_\_\_ Когда вы в чем-либо сомневаетесь, делаете как хозяин.
11. Что вы делаете с вилкой и ножом после еды?
- \_\_\_ Кладет их на скатерть, рядом друг с другом.
  - \_\_\_ Прилоняете их к вашей тарелке, ручки опираются на стол.
  - \_\_\_ Кладем их рядом друг с другом посреди тарелки.
  - \_\_\_ Возвращаем их в ту же позицию, с которой их взяли около тарелки.
12. Что вы делаете с вашими столовыми приборами, когда хотите взять добавки?
- \_\_\_ Вертикально держите их в руке.
  - \_\_\_ Кладете ваш нож и вилку по обе стороны от тарелки.

## Дружба

**Цель** - Помочь разведчикам почувствовать, что дружба – это динамика.

Цель этого раздела – помочь молодым людям стать более осведомленным о динамичности дружеских отношений. Часто человек принимает неразумные решения и даже идет на компромиссы со своей совестью для того, чтобы получить расположение друзей. Руководители могут дать совет или же предостеречь молодых людей в подобных ситуациях, но слова почти ничего не стоят в некоторых случаях. Более полезно в длительной перспективе молодым людям понять, что сильная потребность в товариществе с другими людьми – это часть человеческого естества и научить их, как восполнять эту нужду здоровым и разумным путем.

Эту тему, лучше всего провести в форме дискуссии с молодыми людьми, удерживая роль руководителя при общем планировании. Вы, как руководитель, можете дать группе шанс ставить их собственные цели, добавляя ваши собственные идеи к их идеям. Попросите их, чтобы они рассказали о своих проблемах в отношениях, и вы увидите, как вы можете восполнить их нужды во время дискуссии и какими идеями следует поделиться.

Если вы ограничены временем, очень важно емко пройти материал с группой.

### *Дружба и общение*

Писатели и исследователи темы методов общения распознают пять уровней общения, на которых люди могут находиться, общаясь друг с другом:

1. Клише, разговор отражает поверхностное взаимодействие между людьми, которых мы встречаем каждый день, но с которыми мы связаны очень отдаленно.

- \_ "Доброе утро"
- \_ "Добрый день"
- \_ "Для меня почта не приходила?"
- \_ "Хороших выходных"

Это формы познания, но на очень поверхностном уровне. Такого типа разговор называется «ритуал» и формирует важную часть наших связей с окружающими.

2. Второй уровень – это заинтересованность в текущей информации и фактами других:

- \_ "Послушай, что говорят..."
- \_ "Сколько стоит эта собачка на прилавке?"
- \_ "Ты меня слышишь с крыльца?"

Это примеры получения или передачи фактов.

3. Третий уровень имеет дело с мыслями и идеями и он более важен, если другая сторона заинтересована в дружбе. Здесь мы открываем себя, во что мы верим, наши ценности, надежды и цели. Другими словами, берется то, что лежит ниже поверхности, ниже того, что доступно всем, и мы идем на риск, рассказывая другим, кем мы являемся на самом деле.

4. Уровень четвертый затрагивает наши чувства и идет на ступень дальше в открывании «настоящего меня». Часто люди пытаются спрятать свои чувства из страха, что они будут отвергнуты, если те с кем они сейчас говорят, узнают с кем же они сейчас имеют дело.

5. И, наконец, нескольким проверенным и настоящим друзьям мы можем открыть себя полностью и с полной искренностью.

Как при обсуждении этой темы, так и в выборе друзей попытайтесь полностью осмыслить что происходит, когда вы впервые повстречали человека, посмотрите как ваши отношения приобретают новый характер, как вы начинаете двигаться по этим ступеням.

Задайте себе вопрос:

- О чем я говорю, когда встречаю нового человека?
- Какое влияние я ощущаю, когда я с кем-то знакомлюсь?
- Что позволяет мне чувствовать себя с этим человеком безопасно и вселяет в меня доверие открыть больше информации о себе?
- Если я никогда не говорю, как я себя чувствую или что думаю, может ли другой понять это?
- Если я не понят другими – как я себя чувствую?
- Если другой человек ничего не рассказывает про себя, что это может быть?
- Как соотносятся мое желание рассказывать о своих идеях и ценностях и желание другого человека воспринимать это, насколько эти желания идут в унисон?
- Можете ли вы задавать другие вопросы, поддерживающие тему общения, другим, и которые возвращают богатую и значимую дружбу?
- Сколько настоящих друзей у вас есть?
- Сколько людей на самом деле знают вас?
- Скольких людей вы по-настоящему знаете?

**Определение:** Кто такой друг?

1. Люди, которые нравятся друг другу и знают друг о друге все.

"Друзья должны носить немощи друг друга" Шекспир (Гал.6:2 «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов»)

2. Человек, который окажет помощь и поддержку.

(Прит.17:17 «Друг любит во всякое время и, как брат, явится во время несчастья»)

3. Человек, который принадлежит к такому же, как и вы, обществу или группе.

"Друг ты или враг – скажи об этом!!"

**Синонимы:** Товарищ; приятель; закадычный друг; партнер; подпора; начальник; помощник; защитник.

### ***Зачем нам нужны друзья.***

1. Мы не можем развивать наши таланты сами по себе.
2. Мы не можем знать, как другие себя чувствуют и что они хотят нам сказать наедине.
3. Нам нужны друзья, чтобы хорошо проводить время – новые переживания и места, делиться нашим счастьем, т.е. счастье умножается, если поделится им с кем-то другим.
4. Нам нужен кто-то, с кем мы можем делиться нашими проблемами (помните – когда делишься проблемами они уменьшаются).
5. Друзья помогают развиваться нашим интересам и идеям.
6. Друзья помогают нам победить наши ошибки.
7. Дружба не обязательно ведет к замужеству/свадьбе, но семейная жизнь без дружбы лишена смысла, такие люди - это не семья.

### ***Напишите список характеристик, которые как вы думаете:***

1. обязательны для вашего друга
2. желательны, но необязательны

### ***Библейские принципы относительно дружбы***

- Любит во всякое время Притч. 17: 17
- Проявляет дружелюбие Притч. 18:25a
- Укоряет, но искренно, т.е. говорит тебе о тебе правду Притч. 27:6
- Дает хороший совет – это мудро и целесообразно Притч. 27:9
- Должен высказывать сожаление и доброту Иов. 6:14
- Бывает ближе, чем родной брат Притч. 18:24b

### ***Как вы думаете, какое самое важное условие дружбы?***

Если группа не затронула следующие темы, то включите их в дискуссию: способность хранить тайну, уметь быть честным и открытым, даже когда другие люди ранят тебя. «Вера в дальнейшее погашение долга» - умение жить со своими ошибками.

Один из факторов, который разрушает нормальную самооценку, неумение некоторых людей заводить и сберегать друзей. Следующие занятия разработаны, чтобы помочь подросткам расширить свой набор умений в построении и усилении взаимоотношений со своими сверстниками

### ***Идеи к занятиям:***

1. Пусть звено/группа участвует в дискуссии, как завести друзей. Дайте некоторое время для «мозгового штурма» для новых путей. Сценка – наилучший способ показать эти способы.
2. Попросите учеников нарисовать картину с другом. Под картиной попросите написать их небольшое сочинение, начинающийся словами «друг – это...». Некоторые ваши ученики могут запротестовать, что у них нет друзей. Если такое произойдет, попросите их нарисовать картину такого друга, которого бы они хотели иметь. Вы можете предложить, чтобы подростки зачитали свои сочинения, или же опубликовали свои завершённые работы на доске объявлений.
3. Подтолкните класс подискутировать по поводу следующего вопроса: есть ли у вас лучший друг? Нравится ли вам делать похожие вещи? Хотелось ли вам когда-либо сделать что-то такое, что он/она делать не хотели? И что произошло? Остаетесь ли вы после этого друзьями?
4. Попросите подростков написать небольшое сочинение, в котором был бы ответ на следующий вопрос «Что в вас есть такое, что делает вашего друга похожим на вас?»
5. Как вы заводите себе новых друзей? Как ваши друзья заводят себе друзей? Что лучше - иметь много друзей или только несколько?

6. Когда вы первый раз пришли в клуб «Следопыт», как вы там завели себе друзей? Вы когда-нибудь переезжали на новое место и там совсем-совсем оставались без друзей? Как вы нашли друзей здесь? Что вы делаете, если к вам переезжает кто-то новый из соседей? Вы ждете, пока он зайдет к вам первым, или вы будете первым и попытаетесь завести с ним дружбу? Вы хоть раз пытались помочь ему подружиться с другими?

#### "ДРУЖЕСКИЕ" ОБЛОМКИ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

- Земля будет самым лучшим местом во вселенной, если...
- Взаимодействие важно, потому, что...
- Другие люди важны для меня, потому что...
- В группе мне очень нравится заниматься...
- Мне нравится моя семья, потому что...
- Помощь другим это...
- Мой лучший друг может рассчитывать на то, что...
- Если бы я мог научить всех людей в мире одной вещи, то я бы научил...
- Я могу помогать людям следующим образом...
- Мне нравится мой лучший друг потому, что...
- Мне нравится, когда моя мама...
- Когда я кому-либо симпатизирую, то я...
- Единственное, почему мне нравятся другие, это...
- Единственное, чем я отличаюсь от других, это...
- Человек, у которого я многому научился, это...
- Одна важная вещь, которой я научился в клубе «Следопыт», это
- Одна вещь, которой я могу научить кого-то другого – это...
- Мне нравится быть среди людей, когда...
- Мне нравятся мои родители, когда...
- Люди – это...
- Мои друзья – это...
- Хорошим другом меня делает...
- В моем друге для меня важно...
- Мои родители...
- Мои братья/сестры - это
- Благодаря другим людям я чувствую...
- Более старшие люди – это...
- Более молодые люди – это...
- Я бы так хотел, чтобы люди могли
- Я бы так хотел, чтобы моя семья могла
- Мне нравятся люди, которые...
- Я верю...
- Я ценю...
- Я нахожу друзей...
- Мой лучший друг...
- Я бы хотел, чтобы мой наставник...
- Другие ребята этой группы...
- Девочки...
- Мальчики...
- Другие могут прийти ко мне за...
- Доставать других – это...
- Когда другие достают меня, то...
- Когда кто-либо другой говорит, что я ему нравлюсь, то я...
- Я нравлюсь другим потому, что...
- Люди думают, что я...
- Я думаю что я...
- Тот, кого бы я хотел узнать получше – это...
- Для своей мамы я делаю следующее...
- Для своего папы я делаю следующее...
- Мне нравится, когда кто-то говорит, что я...
- Я очень хочу сказать...
- Я перестану говорить в классе, когда представляю...
- Я возмущаюсь, когда...

- Я высоко ценю...
- Я требую
- Я готов быть... когда мне на самом деле нужно...
- Когда я стану взрослым, я...
- Мое самое лучшее качество...
- Я чувствую себя мужественным когда...
- Если бы могло исполниться мое желание, я бы...

## **Сила воли**

**Цель** - Помочь разведчикам понять роль силы воли и то, как они могут развивать свою силу воли.

*Определение - что такое сила воли*

Каждый человек наделен возможностью выбирать. Это одно из самых важных отличий между человеком и более низкими видами – большая свобода выбора. Однако, вы должны были заметить, что некоторые люди могут достаточно просто принять решение и следовать своему выбору. Другие же имеют по поводу этого очень большие трудности и постоянно обдумывают сам процесс и направление в решении возникшей проблемы, и даже после принятия твердого решения у себя в мыслях, так и не могут окончательно определиться.

Как правило, мы думаем, что сила воли – это как энергия, которая заставляет нас вернуть нас к ранее принятому решению. Некоторых людей мы относим к тем, у кого сильная сила воли – это такие, которые приняли решение и выполняют его, так кажется, что в них есть внутренние ресурсы для того, чтобы нести эту ношу.

Не так давно произошел такой случай. Одна молодая девушка много курила, она скуривала больше одной пачки сигарет в день. И вот однажды она сказала своему другу, как бы она хотела поехать в путешествие на Рождество, но она думает, что у нее не получится, т.к. у нее попросту не хватит денег. Ее друг сказал, что у него по поводу этого есть идея. Каждый раз, когда она идет покупать сигареты, он предложил, чтобы вместо этого она отдавала ему деньги, и он будет класть их в копилку до того, как она их потратит. Во время рождества они разобьют копилку, и он даст все деньги ей. Ее друг посчитал, что таким образом должно собраться достаточно денег для ее поездки. Она внимательно послушала его совет и сказала, что ей нужно несколько дней обдумать это предложение. И вот через несколько дней они встретились, как думаете, какое решение она приняла? Нет! Она не сможет это сделать! Решение для нее было настолько сложным, что ей даже страшно было подумать, что это будет для нее в принципе выполнимо.

Другой молодой человек, тем не менее, принял решение бросить курить на неделю и никогда больше не возвращался к этой привычке.

### **Вопросы для дискуссии:**

- Как вы думаете, легко ли принимать решения?
- Зависит ли это от той ситуации, о которой вы думаете и принимаете решение?
- Знаете ли вы других молодых людей, которые легко принимают решения? Трудно?

### **Что делает принятие решений трудным процессом?**

Люди учатся принимать решения, тогда же, когда они учатся чему-то другому, попадая в такие ситуации, где им неизбежно приходится принять решение. Таким образом, если вам разрешали и наставляли в вопросе принятия решений, когда вы были маленьким ребенком и ваши родители допускали как страдания, так и радость в результате вашего собственного принятия решений, позже вам захотелось самостоятельно приобрести опыт и, став старше и более способным делать это, вы смогли принимать более сложные решения самостоятельно

Возникают ли у нас затруднения в принятии решений в тех ситуациях, когда у нас мало знаний по этому предмету или мало опыта?

Можете ли вы поразмыслить над некоторыми ситуациями, когда принятие решения было сложным, т.к. у вас не доставало знаний или не доставало опыта?

Как мы можем лучше подготовиться к таким ситуациям, когда у нас не хватает опыта, до тех пор, пока мы не приняли решение?

### ***Некоторые ситуации, в которых сложно принять решение***

Выбор дальнейшего рода деятельности. Это происходит потому, что на рынке труда существует значительная неопределенность, и потому что в довольно раннем возрасте нам приходится выбирать специализацию в школе, мы можем понять, что мы выбрали не тот предмет – что нам больше подходит не изучение естественных наук или математики, а водопроводное дело и плотницкое дело или музыка и искусства. Нам следует ознакомиться, как можно с большим количеством вариантов выбора работы, и решение, касательно присущей для нас карьеры, должно назреть.

Другое – не менее важное решение, это то, что вам необходимо будет найти верного супруга в жизни. Это требует многих размышлений и обсуждения для того чтобы сделать жизнь счастливой и принесут удовлетворение.

Допустим, вы можете думать о некоторых вещах, которые действительно важны.

Однажды было проведено исследование среди заключенных в тюрьме. Им задавались вопросы о многих вещах, и в их числе - что бы они посоветовали молодым людям, чтобы предупредить попадание молодых людей в криминальную сферу? Большинство из них отвечало: «Не водитесь с плохими компаниями» и «не употребляйте алкоголь».

Вы принимаете решение о том, в какой компании находиться и выпивать ли вам. Решение держаться в компании хороших друзей и держаться подальше от алкоголя, будут двумя очень хорошими решениями, которые вы примете.

### ***Как стать твердым в принятом вами решении?***

Конечно же, важно нравиться другим и иметь друзей, но еще более важно принимать решения делать так, как правильно, и даже оставлять ваших друзей, которые не придерживаются добрых установок в жизни. Это может быть очень трудным решением. Но делайте так. Заметьте, что произойдет с вашей способностью делать так во второй, а потом и в третий раз! Станет значительно легче, так же как и решать арифметические задачки становится с каждым разом все легче, тем легче, чем больше у вас практики.

### ***Начало дискуссии по теме «сила воли»***

#### 1. Сила воли и здоровье

- Крепкая сила воли позволяет поддерживать здоровье
- Сила воли, которую верно подтолкнули и дали верное направление, способствует успокоению нервов
- Сила воли – мощное средство сопротивления умственным и физическим болезням
- Сила воли может предотвратить кровь от быстрого тока
- Сила воли – мощное средство в исцелении болезней

#### 2. Собственная жесткая воля

Демонстрация своей силы воли разрушает мир и счастье дома. Отказ от наказания в случае со своевольным ребенком, может быть расценен как самая большая жестокость.

Согласны ли вы, что своевольный человек не может воспринимать требования этого времени?

#### 3. Контроль воли

- Попраение воли противоречит христианским принципам
- Воля, управляемая религией, обладает изменяющей силой
- Господь не может спасти человека против его воли
- Бог не будет навязывать человеку спасение против его желания
- Воля человека занимает главенствующее место в самой природе человека
- Должны ли мы просить Бога, чтобы Он уступил нашей воле
- Слабая человеческая воля бессильна противостоять приходящему злу

- Чистая религия затрагивает так же и волю человека
- Непослушание – это единственное, что может «помочь» молодому человеку уйти от Бога

У вас в церкви может быть человек, который является специалистом в вопросах преподавания моральных ценностей. В вашей местной библиотеке должны быть книги по этому предмету.

## ***Повышенное***

**1.Принять участие в постановке притчи о добром самарянине. Спланировать способы служения трем соседям и реализовать их.**

*Шаги в постановке сценки:*

1. Выберите участников
2. Разработайте сюжет истории с участниками
3. Распределите роли персонажей
4. Непосредственно проведите постановку с или без написанного сценария
5. Выполните постановку или покажите историю перед зрителями или остальной частью группы.

Ребята должны придумать их личные способы помочь соседям, но вы должны быть готовы помочь финансово.

1. Поработать нянкой (не требуя после этого оплаты)
2. Поухаживать за газоном или за садом или огородом (особенно это подойдет, если сосед инвалид или пожилого возраста)
3. Помыть машину, мелкий ремонт, полировка, смена масла
4. Купить продукты (для лежачих больных)
5. Забирать и отдавать почту или газеты
6. Забота и уход за животными
7. Помочь при переезде

# ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Цель* этого раздела – дать практическое руководство, которое укрепило бы желание Разведчиков следить за своими мыслями и телом. Два занятия рассчитаны на изучение базовых и одно – на изучение повышенных требований

## 1. Принять участие в одном из мероприятий:

- Обсудить принципы физической подготовки. Составить программу ежедневной зарядки. Составить и подписать личное обещание регулярно заниматься физкультурой.
- Обсудить в клубе преимущества адвентистского образа жизни, основанного на библейских принципах.

*Цель:* Дать Разведчикам осознать необходимость в программе по физическому развитию и помочь им понять, что достижения в здоровье - это результат жизни по библейским принципам.

### А.

1. Дискуссия проводится руководителем - постарайтесь представить и записать основные перемены в образе жизни кого-то, кто жил, скажем, 100 лет назад в сравнении с кем-то из нашего времени, как например: разница в перемещении, в занятиях на работе, разница в соотношении свободного времени и времени на работу, перемены, произошедшие в поиске удовольствий. Так мы приходим к выводу, что сегодня мы не удовлетворяем наши базовые потребности ни дома, ни на работе.

2. Дискуссия по вопросам физических нагрузок, основанная на брошюрах: «Движение и ваше сердце», Национальный сердечный фонд ИЛИ «Способ аэробики», Кэнта Купера ИЛИ какой-либо другой похожий материал.

- Какие упражнения более всего подходят для укрепления сердечно-сосудистой системы.
- Как много времени нужно отводить для упражнений.
- Насколько тяжелыми (т.е. интенсивными) должны быть упражнения для того, чтобы получать пользу?
- Важность закладывания привычек и развитие навыков отдыха на ранних периодах жизни.

3. Разведчики могут нарисовать график, во время дальнейших занятий. На нем будут отмечены его/ее частоту пульса во время различных повседневных видов деятельности.

4. Во время дискуссии требования 2 темы «Движение и сердце» спросите Разведчиков попробовать испытать на себе, какая из программ по физподготовке больше всего подходит для него/ее. Когда эта программа будет утверждена, спросите Разведчиков подписать обещание, в котором бы они обязались участвовать в разработанной ими программе. Обещание подписывается Разведчиком и присутствующим инструктором.

**Здорóвье** — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

### Принципы ЗОЖ:

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)

## ➤ 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 энергию, 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.

Самая большая проблема современного человека – отсутствие движения. Все больше людей работают в офисах, где подвижность очень ограничена. Да и школьникам приходится проводить за партой гораздо больше времени, чем их сверстникам еще 20 лет назад. По этой причине возникает множество заболеваний нашего поколения: инфаркт миокарда, ожирение, диабет, инсульт, гипертония, депрессия и проч..

Физические упражнения дарят нам силу, энергию, выносливость, гибкость, крепкое тело, чистое лицо, здоровую кожу, физическую и духовную бодрость и укрепляют иммунитет. Они снимают нервное напряжение, уменьшают вероятность депрессии, диабета, рака, болезней сердца, гипертонии, ожирения, остеопороза, стресса и прочих заболеваний. Специалисты рекомендуют ежедневно заниматься физическими упражнениями на воздухе в течение 30 минут или проводить каждый день два занятия по 15 минут. Делайте регулярно физические упражнения – и вы укрепите все здоровье, повысите творческую отдачу от работы, продлите жизнь. Радуйтесь этому празднику жизни!

Вы когда-нибудь думали о том, что чувствует человек, установивший мировой рекорд? Представьте себя пловцом в мире на дистанции 100 метров – самым быстрым или представьте, что вы устанавливаете новый рекорд в марафонском беге, бросаете копье дальше, чем кто-либо за все время существования человечества... Естественно, с возрастом наши достижения снижаются, однако есть возможность и в своей возрастной группе стать лучшими.

В 1998 году в одной из американских газет появилась заметка о долгожителе Бене Левинсоне, которому было 103 года. Он установил мировой рекорд в толкании ядра среди мужчин старше 100 лет (его ядро улетело на 3 м 8 см) и стал рекордсменом среди своих ровесников! Но достижением было уже то, что вообще толкал ядро, перешагнув столетний рубеж.

А 13 лет до этого Левинсон был унылым стариком с шаркающей походкой, и что называется стоял одной ногой в могиле. Старые люди становятся слабыми и беспомощными из-за недостатка физических упражнений. К счастью для Бена, он повстречался с Дейвом Кроли, спортивным тренером, который подал ему идею «снова почувствовать себя восьмидесятилетним». Для начала Бен стал осторожно делать упражнения, развивающие силу, ходить по 29 минут в день со скоростью 4км/ч (за это время он успевал пройти расстояние всего 1 км 300 м) и работать с отягощениями 3-4 раза в неделю. «Он подрос на 5см только благодаря выправившейся осанке и обретению большей уверенности в себе», - говорит Кроли.

Если программа занятий физкультурой позволила добиться такого результата девяностолетнему пожилому человеку, подумайте, что получили бы от нее мы с вами!

Физкультура не только уменьшает вероятность серьезных нарушений здоровья, но и продлевает жизнь.

В Финляндии проводился эксперимент с близнецами, по-разному занимающимися физкультурой. Результаты получились поразительные. Относительный риск смерти, кто не занимается физическими упражнениями вдвое больше. Позже и другие исследования подтверждали, что физически пассивных мужчин умирает вдвое больше, чем физически активных. А малоподвижных женщин – втрое больше чем подвижных. Еще одно исследование выявило любопытную зависимость: физически крепкие мужчины, у которых никогда не было инсультов, гипертонии, диабета, но они курили, тоже умирали реже, чем не курящие, но физически слабые люди.

Сколько времени в день нужно уделять физкультуре? Обычно рекомендуется заниматься 30 минут, но и два 15-минутных или три 10-минутных занятия в день тоже будут полезны. Физические упражнения улучшают работу сердца и легких, но эти преимущества быстро теряются, если перестать тренироваться.

- Приучите себя подниматься по лестнице.
- Ходите пешком, не пользуйтесь транспортом.
- Играйте в подвижные игры.

- Воспринимайте походы за покупками как полезные и необходимые физические нагрузки.

### **Физические упражнения, применяемые в утренней зарядке**

Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

### **Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки**

- Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.).
- Увеличить тонус нервной системы.
- Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков, часто развивающихся во время сна, особенно у людей среднего и пожилого возраста.

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

### **Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:**

Упражнения на потягивание

Различные виды ходьбы

Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)

Упражнения на растягивание (на развитие гибкости)

Танцевальные движения

Бег трусцой и легкие прыжки

Дыхательные упражнения

Лицам, страдающим теми или иными видами заболеваний, целесообразно в комплекс утренней гимнастики включать специальные упражнения лечебной физической культуры. Эти упражнения следует выполнять после общей части занятия. Характер таких упражнений зависит от характера заболевания и должен определяться врачом лечебной физкультуры.

Здоровому человеку начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики и др.), потом - обще-

развивающие упражнения на основные мышечные группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями.

### **Утренняя гимнастика для подростков**

В возрасте 13 лет и старше многие школьники, к сожалению небрежно и с малым интересом относятся к утренней гимнастике, но на удивление многие занимаются спортом, считая именно такую физическую активность более полезной. Важно объяснить таким детям, что польза именно от утренней гимнастики очень высока и кроме того легко можно совмещать упражнения во время зарядки с упражнениями имеющими значения в выбранном виде спорта. Попробуйте вместе с ребёнком или посоветуйте ему составить свой комплекс упражнений для утренней гимнастики, но проследите за тем, чтобы он не был перегружен.

### **Возможные упражнения утренней зарядки для подростков:**

#### **Вариант 1.**

1. Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить 8 – 10 раз.
2. Прежнее исходное положение. Выполнять повороты туловища в стороны. Повторить 5 раз.
3. Прежнее исходное положение. Выполнять махи ногой назад, вперёд и в сторону. Повторить 3 – 5 раз каждой ногой.
4. Прежнее исходное положение. Развести руки в стороны и на выдохе выполнить наклон вперёд касаясь правой рукой носка левой ноги; на вдохе выпрямиться, вернуться в исходное положение. Затем наклон с другой рукой. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.
5. Прежнее исходное положение. Выполнять приседания в спокойном темпе.
6. Прежнее исходное положение. Выполнять круговые движения тазом в одну и другую сторону.
7. Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Пальцы сжать в кулак и выполнять круговые движения руками вперёд и назад.
8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять подскоки на месте. Темп произвольный, по возможности.
9. Прежнее исходное положение. Выполнять прыжки боком через небольшую преграду, например мячик или коробку.
10. Сесть на пол, ноги прямые, расставлены широко. Тянуться вперед, то к одной, то к другой ноге.
11. Лечь на спину и выполнять ногами упражнение «ножницы» скрещивая слегка приподнятые над полом ноги.
12. Лёжа на спине выполнять упражнение «велосипед» попеременно сгибая и разгибая ноги.
13. Встать на четвереньки, выгибать и прогибать спину.
14. Закончить зарядку спокойной ходьбой по комнате.

#### **Вариант 2.**

1. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На вдохе потягивается, поднимая руки вверх немного прогибая спину и на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
2. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняет спокойные круговые движения головой в одну и другую сторону. Дыхание не задерживать. Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.
3. Ребёнок на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 4 - 8 раз в каждую сторону.
4. ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимает руки вверх и прогибается. На выдохе наклон вперёд, стараясь дотянуться пальцами до пола. Спокойно вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.
5. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки вперёд. Выполняет мах ногой стараясь коснуться носком ладони. Затем другой ногой. Темп спокойный. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой.

6. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе выполняет шаг ногой вперёд и сгибает ногу, на выдохе в исходное положение. Затем другой ногой. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой.
7. Ребёнок лежит на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх, плечи плотно прижаты к полу. Слегка приподняв ноги от пола, выполняет «велосипед» попеременно сгибая и разгибая ноги. Темп средний. Выполнять около 30 сек.
8. Ребёнок выполняет разнообразные прыжки, в том числе через предмет высотой до 5 – 10 см. Дыхание не задерживать. Сделать около 30 прыжков.
9. Спокойная ходьба 3 минуты. Дополнительно можно держать на голове коробку, стараясь сохранить равновесие. Голову держать прямо.

### **Метод проверки**

Участие в обсуждении. Набросайте ежедневную программу физических упражнений и подпишите обещание в ней участвовать.

### *Идеи и заметкам:*

Предлагаем провести в своей общине соц. опрос – 5 наиболее значимых проблем со своей семьей. Затем воспользовавшись полученными подсчетами, не только провести занятие в клубе, но и выступить с докладом в церкви. Можно привлечь руководителей отдела здоровья.

Наша задача - помочь подросткам осознать значение и объём регулярных физических упражнений.

Наставнику нужно подготовить презентацию о физических упражнениях (возьмите в отделе здоровья вашей общины или конференции) плакат и необходимую наглядную информацию.

Скажите: «Давайте сравним физическую активность человека 100 лет назад и в наше время» Пусть следопыты приведут примеры того, какими были 100 лет назад и являются сегодня:

- способы передвижения;
- основные виды занятий человека;
- средства автоматизации;
- проведение досуга.

Далее пусть сделают вывод, насколько часто приходилось применять физическую силу в своей ежедневной деятельности человеку 100 лет назад и приходится сегодня.

Расскажите о пользе упражнений, пользуясь подготовленной презентацией. Обсудите:

- что именно включить в ежедневную программу упражнений (и пусть изобразят 10 упражнений на стр. 30 дневника ступени);
- сколько времени ежедневно отводить упражнениям;
- насколько (не) напряжённо нужно тренироваться (какой нагрузки хватит для поддержания здоровья);
- как сделать упражнения привычкой.

Суммируйте основные мысли занятия. Обязательно отведите время для выполнения комплекса упражнений, которые можно рекомендовать ребятам для утренней зарядки.

### **Б.**

1. Настоящие постулаты адвентистского образа жизни содержатся в книге «Служении исцеления», с.127: «Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, надлежащее питание, употребление воды, доверие Божественной силе — вот истинные лекарственные средства».

2. Одно из правил как хорошо выглядеть – это иметь крепкое здоровье. Божья воля о нас так же в том «чтобы ты здравствовал... как здравствует душа твоя» (3Ин. 2). Среди всех остальных христиан Адвентисты седьмого дня известны тем, что они особое внимание уделяют вопросам здоровья. Одно обширное исследование показало, что только 20% от среднего показателя, страдает раком легких (связанно с курением), 13% от среднего показателя умирают от цирроза пе-

чени (связанно с употреблением алкоголя), и 48,6% от других основных болезней по сравнению со средними показателями других людей. В результате чего адвентистские женщины живут на 3 года дольше, а мужчины на 6 лет дольше чем неадвентисты. Они полностью отказываются от алкоголя, табака, сильнодействующих медикаментов, делают упор на здоровое питание (где это возможно вегетарианская диета), избегают употребления кофе и чая, популяризируют физические упражнения, достаточный отдых и веру в Бога, бесспорно результатом стали так называемые «адвентистские преимущества».

Эти преимущества станут достоянием каждого, кто примет Божьи повеления: «Едите ли, пьете ли, все делайте во славу Божию» (1Кор. 10:31). Как, например: монахи-трапписты, которые не едят мяса, в пять раз реже страдают от болезней сердца в сравнении с бенедиктинцами, у которых «усредненная» диета. Исследования показали, что вегетарианская диета может предупредить 97% коронарных сердечных приступов. Всемирная организация здравоохранения подсчитала, что 85% причин возникновения раковых заболеваний – результат плохих привычек в отношении здоровья.

Предполагается, что если бы не недостаток физических упражнений, то мужчины в Соединенных штатах жили бы на 5 лет дольше. Начальник медицинской службы США подытожил, что рацион, содержащий меньше мяса, рафинированных жиров, сахара и соли, а так же больше фруктов, овощей, зерновых и цельных злаков – это диета, которая поддерживает оптимальное состояние здоровья. По существу, это диета, которой адвентисты придерживаются на протяжении уже более 100 лет. Большинство людей знает, что они могли бы жить лучше, но у них нет той внутренней силы, которая бы позволила внести эти изменения. Какую еще мотивацию они еще могут получить, как не понимание того, что «...тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, ... , и вы не свои. Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших ...» (1Кор. 6:19, 20).

Иисус провозгласил: «...Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком.» (Ин. 10:10). Реформы в жизни без Христа – законничество. Но христианство без реформ не более чем сентиментализм. Премудрость Божия взывает: «потому что чрез меня умножатся дни твои, и прибавится тебе лет жизни» (Притч.9:11). Здесь как обещание, так и сила к обретению счастливой, здоровой жизни.

## *Повышенные*

### **1.Принять участие в одном из мероприятий:**

- Поход на 15 км с ведением дневника.
- Поездка на велосипедах на 80 км.
- Поездка на лошадях на 15 км.
- Заплыв на 1 км.
- Однодневное путешествие на каноэ.

Обязанности в походной группе подразделяются на постоянные и временные. В число постоянных обычно входят такие десять "должностей":

- 1) командир группы (или помощник руководителя);
- 2) старший краевед (зам. командира по научной части - ответственный за выполнение задания);
- 3) старший проводник - штурман (зам. командира по маршрутной части);
- 4) завхоз по питанию (завпит);
- 5) завхоз по снаряжению (завснар);
- б) казначей;
- 7) санитар;
- 8) физорг;
- 9) летописец;
- 10) ремонтный мастер.

Конечно, в небольшом походе на 1-2 дня раздувать "штаты" нет особой необходимости. Да и в более продолжительном походе возможно "совместительство", например по таким "должностям", как завснар и реммастер; физорг, летописец и фотограф; казначей и завпит и др. Но важно все-таки, чтобы

каждый участник похода имел какую-то свою обязанность, был занят ответственным и посильным для него делом.

Всяких разовых поручений и в период подготовки похода, и особенно в самом походе возникает множество: закупка продуктов, их расфасовка и упаковка, получение снаряжения, его ремонт, дежурство по костру, варка пищи, ведение группы по маршруту, подноска воды, заготовка топлива, мытье посуды и т.п. Такие наряды должны выполнять все ребята по очереди (по графику дежурств). Совершенно недопустимо эти временные обязанности, эти дежурства делать постоянными должностями - закреплять за одним человеком на все время похода, например, мытье посуды или назначать постоянного повара, постоянных "водоносов", "дровосеков", кострового или одному-двум доверить ведение группы по всей нитке маршрута. Такое закрепление нарядов было бы грубой ошибкой и в смысле чрезмерной психофизиологической нагрузки и в смысле совершенно неоправданной однобокой их специализации. Это было бы несправедливым разделением труда.

Распределение постов в группе можно провести путем **открытого обсуждения предложений** ребят по кандидатурам, а можно и в форме **деловой игры**.

Каждый участник должен написать отчет о походе в тетради (или в дневнике ступени). Можно включить в отчет произошедшие с ними во время похода события, фотки и/или рисунки тех вещей, что они видели.

Желательно, чтобы поход имел определенную цель, можно устроить поход с краеведческой целью (изучение истории).

Отчет о походе должен быть написан каждым участником так скоро, как только это возможно, пока все события похода еще живы в памяти. Было бы интересно и полезно записывать приготовления и саму дорогу. Первая страница должна вводить в курс дела (описывать действующих лиц и место происшествия): название группы, список членов группы, цель похода, дату, место и автора. Основная часть отчета, должна описывать деятельность днем, сюда могут быть включено: погода, места стоянок, еда, рельеф, памятники или выдающиеся ориентиры, места, которые были посещены, жизнь животных и птиц, деревья, кустарники, цветы, интересные случаи, поведение или же настроение группы, используемое оборудование, карты, эскизы, фотки и т.д.

Все походные дневники должны иметь нарисованную от руки карту пути, включающую в себя приблизительный масштаб, всевозможные (наземные и морские) ориентиры, контрольные пункты (стоянки), указатель севера и дату. Дневник так же должен содержать список снаряжения/экипировки; комментарии по поводу преимуществ и недостатков снаряжения/экипировки, написанное меню, удобство и целесообразность блюд, рациональность подбора аптечки и т.д. Обязанности, взятые кем-то на себя и личные мнения - что ожидали от похода, реакция и чувства во время путешествия. Презентация должна быть в форме тетради, скоросшивателя, слайд-шоу, видеозаписи или другого творческого метода.

При прохождении категорийных походов есть установленный порядок написания отчета похода. За его образцом можете обратиться в областной центр туризма.

#### **Для отчета о походе:**

- Таблица дневных переходов по форме:

Дни пути	дата	Участок пути (от – до)	Протяженность, км	Чистое ходовое время, час	Способ передвижения, характер пути, опасные участки, естественные препятствия	Фактическое и рекомендованное место ночлега	метео-условия	примечания

- Техническое описание путешествия – в хронологическом порядке дается описание маршрута, действий группы в пути, мер безопасности, сложные участки маршрута описываются более подробно с приложением схем, зарисовок, фотографий.
- Описание общественно-полезной работы
- Сведения о районе путешествия – краткая общегеографическая характеристика района, а также основанная на собственных наблюдениях и выводах группы туристская характеристика.
- Справочные сведения о путешествии – вид туризма, категория сложности, время проведения, район, маршрут, способы передвижения, состав группы, туристский опыт руководителей и участников, протяженность и продолжительность путешествия.

#### **Идеи и занятия:**

Для проведения занятия по составлению списков одежды и снаряжения для 15-км похода предлагаем подобрать набор картинок, в котором будут рисунки предметов, которые нужно взять с собой и «лишние» (это могут быть и непосредственно предметы). На ватмане нарисуйте следопыта с рюкзаком. Задача – помочь правильно собраться с учетом погодных условий, количества участников, протяженности и целей похода. Картинки можно приклеивать на рюкзак.

## **2.Обсудить принципы и цели ухаживания за противоположным полом.**

1. Обсудите различные виды свиданий:

- Личное свидание
- Групповое свидание
- Вечеринки

2. Обсудите преимущества оттягивания личных свиданий:

- Пренебрежение вашими остальными друзьями
- Чувствуешь себя как в ловушке
- Ты под контролем
- Боишься, что ранят тебя, или ты ранишь кого-то
- Ты любишь кого-то больше, чем себя
- Упускаешь шанс хорошей дружбы с кем-то
- Ошибочное (эмоциональное) чувство любви
- Попробовал секс
- Слишком юн, чтобы принимать зрелые решения
- Опасность заражения ВИЧ/СПИДом или забеременеть

3. Объясните, что значит хранить верность своему супругу

4. Подпишите обещание оставаться девственницей/девственником до свадьбы.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

*Цель* данного раздела - развить чувство принадлежности к церкви и через понимание административных функций церкви и принимать участие в мероприятиях социального служения и христианского отдыха.

## **1.Посетить одно церковное членское собрания (для крещёных). Подготовить краткий отчёт для обсуждения в клубе.**

*Цель:* получить элементарное понимание того, как церковная организация функционирует, и испытать чувство принадлежности.

У большинства подростков очень ограниченное понимание относительно методов работы церковного собрания или его целей. Организация и требования развития лидерства разработаны таким образом, чтобы представить некоторое понимание следопыту, занимающемуся на ступени разведчик, который готовится ко крещению, после чего он мог бы принимать участие и быть активным членом церкви.

Вашему церковному пастору и служителям нужно сообщить об этом требовании и уделять внимание как группа этому требованию, чтобы на ежеквартальном собрании заранее была составлена подходящая повестка дня.

Участникам может быть предложено написать краткий отчет для обсуждения на выбор из следующих тем:

- a. Методы проведения членских собраний.
- b. Закрытые темы и как они были представлены.
- c. Количество участников (спикеров) от аудитории и вопросы, которые ими поднимались.
- d. Предпринятые меры и как они касаются меня.

Групповое обсуждение следует использовать для представления того, как каждый участник рассматривает основной момент встречи и объяснить почему.

Сосредоточьтесь на демократическом методе, следуя ему, так же как Бог, ведет Своих управляющих в их жизнях, Он может укрепить веру и уверенность в церкви и ее миссию в молодые жизни.

Присутствие на собрании, написание отчета о нем и участие в обсуждении в группе – все это является зачетом по данному требованию.

## **2.Составить вместе с клубом план социального служения на год, с периодичностью мероприятий не реже одного раза в квартал.**

*Цель* - показать, что разведчики могут наслаждаться счастливым отдыхом и дружескими отношениями в христианской среде.

Обсудить принципы христианского отдыха. Поставить в правильный контекст понимание превосходной субботней деятельности.

Следующие тесты, социальный тест и тест отдыха, основываются на Библии:

### **Тест отдыха**

1. «Может ли данное развлечение поработить (подчинить себе) меня? Если да, то нужно это предотвратить» (1 Кор. 6:12).
2. «Может ли данное развлечение помочь в возрастании моего тела, разума и сердца? Если нет, то отдавая должное моему собственному благосостоянию, характеру и влиянию, я не могу дать ему место в своей жизни» (1 Кор.10:32).

3. «Может ли данное развлечение послужить причиной согрешения других через мой пример? Если да, то я откажусь от него, даже если оно не навредит мне» (1 Кор. 8:12,13).
4. «Может ли данное развлечение прославить Бога? Если нет, то это не подходит мне, поэтому я не пойду туда и ничего не возьму из него, не буду следовать этой привычке, потому что на это я не смогу попросить Божьего благословения. Я очень сильно люблю Отца, чтобы позорить Его чем-то в своей жизни» (1 Кор. 10:31).
5. «Если я не уверен в ответе, который должен быть дан на выше заданные 4 вопроса и если я сомневаюсь, то я делюсь этим сомнением с Отцом. Если я не могу быть уверен в данном развлечении, то я не позволю себе быть неверным тому, кого я люблю, и огорчать Его, показывая, что я нуждаюсь только в половине прощения, поступая неправильно» (Рим. 14:23).

### **10 заповедей общественно-молодежных встреч**

1. Следуй скорее принципу, чем порывам чувств во всей социальной/общественной деятельности.
2. Практикуй полное воздержание от того, что приносит зло, помня, что компромисс в религиозных вопросах подобен измене.
3. Будь сдержанным в тех вопросах, которые касаются добра.
4. Никогда не позволяй себе следовать общественной потребности (влиянию окружения) игнорировать законы здоровья.
5. Установи для себя высокий социальный стандарт и всегда соблюдай правила приличия.
6. Никогда не имей дела с обманом, таким как лезть и флирт, но будь примером христианской простоты во всех вещах.
7. Отказывай себе ради других и ради твоего влияния над другими людьми.
8. Не ищи развлечений для себя, используй это в качестве силы для воплощения добрых дел.
9. Делай все во славу Бога и во благо другим.
10. Молись за свою социальную деятельность, никогда не теряй из поля зрения великую цель для того, чтобы стать средством для благословения других.

### **Вопросы для размышления по теме «Наш отдых»**

1. Как повлияет этот отдых на мое тело?
2. Как повлияет этот отдых на мой ум и мысли?
3. Какие возможности я имею в отдыхе для того, чтобы засвидетельствовать?
4. Какие принципы христианства я могу изучить или показать из этого отдыха?
5. Каким может быть мое влияние на других людей, когда я отдыхаю?
6. Какая взаимосвязь существует между отдыхом и христианством?
7. Компенсирует ли ущерб польза от отдыха?
8. Как я могу увеличить пользу от отдыха и уменьшить ущерб?
9. В этой деятельности сопротивляться искушению просто или очень трудно?
10. Это мероприятие возвращает или учит любви ради добродетели, чистоты, сдержанности и справедливости?
11. Эта деятельность дает вдохновение и энтузиазм или притупляет разум и ожесточает духовную природу?
12. Эта деятельность увеличивает или уменьшает уважение к мужчинам и к женщинам?
13. Эта деятельность отдаляет от Христа или приближает к Нему?

### **Разрушение или воссоздание**

Церковь не может и не должна пытаться конкурировать с миром в понятии «разрушение», но у церкви действительно есть определенная социальная ответственность перед молодежью. Часто мы слышим, что наша молодежь высказывает мнение, что церковь ничего не делает, чтобы понять их, постигнуть их интересы и чаяния. Иногда это - оправдание за их собственные чувства; но часто это может быть сигналом к ошибке церкви, а именно Общества Адвен-

тисткой Молодежи (ОАМ), чтобы запланировать привлекательный и значащий социальный календарь, который достигнет молодежи и усилит их духовно в социальном отношении.

Понятие «дружеские отношения» со стороны молодежи часто приходит после того, как каждый ощутил, что такое дружба или дух принадлежности. Планы отдыха ОАМ играют важную роль в становлении этого понятия. И как остро это ощущается, когда молодежь или молодой совершеннолетний человек делают шаг от «Христианской дружбы» к более глубокому участию в евангельской и религиозной жизни общества.

Поскольку мы планируем эффективный календарь отдыха, который обеспечит максимальный опыт и причастность для молодых людей в радостях христианской дружбы, давайте сохранять первостепенной в наших умах цель спасения нашей молодежи через эти планы.

Что это значит "Собрание ради спасения?" Это – собрание для отдыха, запланированного и проводимого с тремя определенными целями:

1. Чтить Бога, церковь и ее стандарты.
2. Укрепление участвующих членов в братстве, приносящем пользу.
3. Обеспечение атмосферы, где "чудо спасения" может случиться в жизни молодежи в их присутствии.

Чтобы достичь этих целей, большинство встреч и специфика отдыха в годовом календаре предусматривают определенные планы и мероприятия из цикла "Поделись Своей Верой". Эта деятельность приведет участников к решениям, которые затронут их отношения со Христом и другими людьми.

В этой связи некоторые могут почувствовать, что, как будто, смешивается религиозное с мирским. Это не проблема, однако, когда программа запланирована таким способом что те, кто участвует, покидают встречу с чувством удовлетворения не только потому, что это полезное время для общения, но и потому, что были приняты основные решения по эффективному духовному росту участников.

Планирование встречи по определенной теме является очень важным. Это позволяет "мирские" действия и "религиозные" действия объединять в одном мероприятии. Вот несколько определенных правил, которые позволят Вам грамотно запланировать такую деятельность встречи:

1. Планируйте с комитетом и через комитет собрания, в которых присутствует как можно больше молодежи.
2. В большинстве случаев выберите тему для своей встречи. Это даст направление для деятельности на весь вечер и смешает все "части" вместе.
3. Будьте определенными в своих планах. Назначьте конкретные обязанности молодежи.
4. Расскажите людям ярко и с вдохновением о вашей встрече или о мероприятиях по отдыху.
5. Поощрите участвовать приглашенных на встречу друзей, которые не являются членами клуба.
6. Каждая вещь и каждый человек, помогающий в проведении ваших мероприятий отдыха, должны быть полностью готовы, по крайней мере, за тридцать минут до начала.
7. Начните вовремя. Начните с такой деятельности, чтобы в ней могли участвовать различные участники - и те, кто пришел вовремя, могли быть вовлечены сразу же.
8. У вас должен быть сигнал или знак, который Вы будете использовать для установления тишины и общения на протяжении занятий по отдыху таким образом, чтобы Вы могли возобновить деятельность после шумных активных действий и игр.
9. Используйте спокойную развивающую игру до духовной или из цикла "Поделись Своей Верой" темы, и где это возможно, усадите молодежь в группы для обсуждения и групповой работы. В это время используйте визуальную помощь материалами, хором и определенной музыкой, чтобы установить атмосферу для решения или для того, чтобы поделиться опытом.

10. Если запланирован прием пищи или чаепитие, убедитесь, что он соответствует медицинским стандартам церкви и время соответствует времени приема пищи.

Естественно, чтобы иметь успех для любой развлекательной или социальной деятельности, Вы должны принять максимальное участие в ней. Вы должны знать, когда большинство молодежи может приехать на запланированные занятия. Сделайте социальный обзор деятельности, которой бы больше всего заинтересовалась молодежь вашего клуба, особенно летом.

### **Предложения для лидерских игр**

1. Сделайте список игр, которые Вы планируете использовать. Всегда должен оставаться запас игр, независимо от того, будет у вас время на все или нет.
2. Изучите игру самостоятельно (попробуйте в нее поиграть) прежде, чем Вы попытаетесь научить ей участников.
3. Подготовьте все необходимое для игры до ее начала.
4. Сформируйте команду прежде, чем объяснить игру. Это облегчает понимание для игроков.
5. Сделайте объяснения столь же простыми и краткими насколько возможно. Долгие объяснения создают быструю потерю интереса.
6. Продемонстрируйте, объясняя насколько возможно кратко.
7. Как можно меньше времени должно использоваться в подготовке к игре.
8. Как только правила установлены для игры, они должны соблюдаться.
9. Умейте приспосабливаться к преобладающим условиям игры.
10. Не забывайте о цели отдыха - способствовать физическому развитию и освежать ум.
11. Подчеркните ценности характера и спортивного мастерства.
12. Не терпите обман или запугивание.
13. Будьте осторожны в игре, чтобы избежать травм.
14. Имейте в наличии свисток, но используйте только когда это необходимо.
15. Когда прозвучит свисток, требуйте непосредственного и абсолютного внимания.
16. Играйте с командой в максимально возможной степени.
17. Исполняя обязанности, примите быстрые и точные решения.
18. Следите за уменьшением интереса к игре.
19. Если интерес к игре снижается или, напротив, ребята себя перестают контролировать, заигрываясь, измените ее.

Не в субботнее время: спланируйте деятельность группы в соответствии с принципами христианского отдыха.

### **Варианты мероприятий:**

- ✓ Вечер игр
- ✓ Современная вечеринка
- ✓ Поездка ночью на грузовике, частично заполненном сеном
- ✓ Ночь любимых занятий
- ✓ Концерт
- ✓ Ночь представлений (гимнастика и т.д.)
- ✓ Костер и барбекю
- ✓ Вечер в домашней обстановке
- ✓ Ночь фильма
- ✓ Спортивный центр
- ✓ Ночь бдения
- ✓ Прогулка под лунным светом
- ✓ Вечер наблюдений

Участие в планировании и реализации мероприятий является зачетом по данному требова-

нию.

Мероприятие следует начинать готовить за два-три месяца: составить сценарий, раздать следопытам роли. За неделю до мероприятия всё занятие выделяется на репетицию.

Хороший организатор проводит мероприятие трижды: первый раз - когда планирует, второй - когда проводит, третий - когда анализирует и подводит итоги. Привычку «трижды проводить мероприятие» следует формировать уже в следопытском возрасте.

Чтобы анализ мероприятия был более полноценным, в подготовке мероприятия следопыты тоже должны участвовать. Тогда между этапами подготовки и этапами анализа (оценки) можно будет установить такое соответствие:

Этап подготовки (до мероприятия)	Соответствующий этап оценки (после мероприятия)
1. Совместно с детьми определить цели мероприятия.	Выяснить, были ли достигнуты цели.
2. Определить ответственных за отдельные участки подготовки и проведения.	2. Выяснить, как каждый из ответственных выполнил порученное ему.
3. Отработать элементы, где ответственные должны взять на себя (например, выход на сцену, хоровое пение и т.п.)	3. Определить, насколько сплоченно и скоординировано ребята могут работать совместно действовали ребята на таких участках (например, никто ли не сбивался на выходе, весь ли хор пел точно, не было ли вынужденных пауз из-за фонограмм, включение фонограмм в нужные моменты)).
4. Взрослый руководитель, учитывая недостатки предыдущих мероприятий, вовремя обнаруживает и совместно с ребятами планирует дальнейшую деятельность	4. Ребята определяют недостатки, которые послужат уроком мероприятий и высказывают идеи по их устранению.
5. Совершить молитву о Божьем руководстве при проведении мероприятия	5. Поблагодарить Господа за руководство при достижении целей и при разборе мероприятия.

## *Повышенное*

### **1. Выполнить требование №3 и №6 из специализации «Строевая подготовка».**

#### Задание 3 строевой подготовки и маршировки:

Объясните действия в каждой из следующих групп:

Вольно, Стоять вольно и Парад вольно.

Шаг на месте, Быстрый шаг, и Беглый шаг.

Салют и Отдать честь.

Фланг направо (Налево), и Колонна направо (налево).

Объясните, сравните и противопоставьте действия в каждой из следующих групп:

а) Смирно, вольно.

б) Шаг на месте, походный шаг и ускоренный шаг

в) Приветствие рукой и на караул!

г) Фланг направо (налево), колонна направо (налево)

#### Задание 6 строевой подготовки и маршировки:

Объясните и продемонстрируйте, как использовать, показать и заботиться о национальном флаге, включая то, как правильно свернуть его.

### **СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА И МАРШИРОВКА**

1. Назовите пять или более целей строевой подготовки.
2. Дайте определение следующих терминов:
  1. строй
  2. построение



3. шеренга
  4. интервал
  5. колонна
  6. ряд
  7. дистанция
  8. головные уборы надеть
  9. фланг
  10. движение в ногу
3. Объясните действия в каждой из следующих групп:
4. Вольно, Стоять вольно и Парад вольно.
  5. Шаг на месте, Быстрый шаг, и Беглый шаг.
  6. Салют и Отдать честь.
  7. Фланг направо (Налево), и Колонна направо (налево).
1. Правильно выполните следующие основные движения:
- a. Смирно
  - b. Парад вольно
  - c. Стоять вольно
  - d. Вольно
  - e. Большой интервал
  - f. Внимание на молитву
  - g. Отдать честь
  - h. Оружие к ноге
  - i. Направо
  - j. Налево
  - k. Кругом
  - l. Разойдись
2. Правильно выполните следующие движения:
- a. Быстрый шаг
  - b. Шагом марш
  - c. Фланг направо
  - d. Фланг налево
  - e. Колонна направо (колонна из трех или четырех человек)
  - f. Колонна налево
  - g. Кругом марш
  - h. Стой
3. Объяснить и показать, как правильно выполнять команды с национальным флагом, складывать и хранить его.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИРОДЫ

**1. Сделайте обзор библейского повествования о потопе. Изучить не менее трех видов полезных ископаемых. Обсудить их происхождение и исследовать связь с нарушением Божьего Закона.**

## **Метод обучения:**

1. Посетите музей и изучите там полезные ископаемые.
2. Подойдите к слою горной породы и выберите некоторые из них (даже некоторые дорожки, посыпанные гравием или щебенкой, являются хорошим источником окаменелостей (полезных ископаемых)).
3. Пригласите прийти кого-нибудь с коллекцией окаменелостей и представить ее.

## **Обсуждение:**

«Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие». (1 Иоан. 3:4)

«Ибо возмездие за грех - смерть, а дар Божий - жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем». (Рим. 6:23)

Этим заданием мы раскрываем тему результатов нарушения Божьих законов природы и непосредственно самих заповедей. Фактически, наказание является частью законов природы Божьей вселенной. Вы бы могли открыть ещё один закон природы, изучая с молодежью как стать разведчиком: закон действия и противодействия – для каждого действия найдется равное по силе и противоположное по направлению противодействие. Наказание - это равносильная и обратная реакция на нарушение закона. Когда вы переедаете, у вас болит живот: переедание - это нарушение одного из правил здорового образа жизни. Боль в животе – это наказание за нарушение. Наказание в духовном смысле – это равная и противоположная реакция на нарушение Божьего закона. Библия поясняет: грех разрушает закон, а смерть – это наказание.

Задания для познания Иисуса раскрывают нам, что Иисус наш лучший друг, Он создатель и Он Царь, Его законы совершенны, и в наших интересах соблюдать эти законы. А сейчас мы подошли к самому главному в Его последовательном описании, по которому задают вопрос и отвечают на него: «Что происходит, когда я не повинуюсь закону?». Начиная со слов «все согрешили» (Рим. 3:23) и так как естественные последствия совершенных законов всегда очень предсказуемы, то, что должно случиться с нами, если мы согрешили? Закон говорит, что мы умрем. И судья Вселенной честно обязан предать грешника смерти. Помните закон действия и противодействия? Но Судья Вселенной также, оказывается, наш лучший друг и царь, который создал законы, так что Он должен сделать? Это самая серьезная дилемма, когда-либо стоящая в истории вселенной. Но этот конфликт никогда не был дилеммой, как это было бы для нас, потому что у Бога был с самого начала подготовлен ответ.

Так как наказание за грех - смерть, то сам Бог в лице Иисуса предпочел умереть вместо грешника. Для принятия надлежащим образом жертвы Иисус должен был стать человеком и жить безгрешной жизнью при всем упадке, который характеризовал планету Земля в этот самый темный час.

В качестве примера серьезности суда и удивительного величия Бога в плане спасения Он дал нам историю всемирного потопа. Мир был настолько грешен, что всё, о чем думали люди, было зло. Заповеди Бога были нарушены настолько сильно, что наказание было необходимо. Ситуация достигла точки, где реакции уже нельзя было избежать. Все же у Царя Вселенной, нашего лучшего друга, есть план спасения. «Ной же обрел благодать пред очами Господа» (Быт. 6:8), и Иисус сказал Ною, как спастись его семье. В то время, пока весь мир получал полное наказание, Ной и его семья были в безопасности в ковчеге.

Полезные ископаемые, которые покрывают землю, представляют одну из самых внушительных иллюстраций Суда Божьего, которое было найдено. Нефть в большом количестве и месторождения угля свидетельствуют о многочисленных жизнях, которые были потеряны в результате прямой реакции на действия греховного человечества. Исследование окаменелостей

следует предпринять для получения большей оценки существ, живших перед потопом. Пока эта оценка очень интересна и, конечно, является одной из причин изучения окаменелостей, более важна истина о том, что потоп - это доказательство разрушительной реакции на необузданный грех в мире. Каждая окаменелость доказывает факт, что «суды Господни истина, все праведны» (Пс. 18:10).

Конечно, законы совершенны и суды верны, но наш лучший Друг позволил нам быть спасенными. Он – Путь. Суд должен был произойти над нашими грехами, а он произошел над Иисусом. Вы понимаете, что это за чудо? Судья отбывал наказание сам за любого, кто принимал его. Для других Он вынужден позволить им отбывать наказание самостоятельно. Теперь это зависит от нас. Наказание за грех - смерть! Но подарок судьи не просто жизнь, но жизнь навсегда!

#### **Предложения:**

**а.** Чтобы достичь такого серьезного размышления при выполнении этого задания, возможно, было бы хорошей идеей, чтобы молодежь выписала или, по крайней мере, написала в общих чертах, что он или она хочет сделать в нужном представлении. Естественно, это было бы замечательное доказательство для молодого человека, чтобы представить историю на официальном школьном собрании, на субботней школе, или даже в церкви.

Прекрасный способ некоторому количеству будущих разведчиков выполнить это задание – передать церковное служение молодежи церкви, и молодежь, которая выполняя задание, могла бы представить свой взгляд на историю потопы и его значения. Они могли бы представить свои полезные ископаемые и объяснить, какая взаимосвязь между всем этим и спасением человека. Обращение могло бы быть сделано молодежным руководителем или пастором.

**б.** Необходимая коллекция полезных ископаемых необходима не только для простой оценки живших до потопы живых существ, но также, что ещё более важно, чтобы лучше понять, что же произошло во время потопы. Едва ли есть где-нибудь в мире место на суше, где бы вы не нашли многочисленных доказательств потопы на окаменелостях. Более того, обширные океаны – одни из самых внушительных результатов потопы. Так, по крайней мере, в каком-то смысле, морская вода – это способ доказательства возникновения полезных ископаемых.

Одно из трех полезных ископаемых, возможно, является углем или нефтью. Это остатки жизни растений и животных, соответственно, которые жили до потопы. Огромные запасы этих горючих ископаемых доказывают, насколько много жизней унес всемирный потоп. Если возможно, то устройте посещение угольной шахты, нефтяного музея или музея окаменелостей, чтобы посмотреть, как много форм древней жизни там представлено. Будьте готовы опровергнуть эволюционную теорию на то, что там показано, обращая внимание на то, что когда кто-то не принимает библейское учение как правильное, он должен прийти к другому логическому объяснению существования полезных ископаемых, которые здесь представлены.

## **2.Получить нашивку из раздела «Природа», не полученную ранее.**

## Повышенное

**1. Уметь определять по фотографиям или эскизам, или картинкам, или в природе одну из групп: листья 25 видов деревьев; 25 видов камней и минералов; 25 видов диких цветов; 25 видов бабочек; 25 видов ракушек.**

### Деревья.

На стр.29 в дневнике «Разведчик» приведены иллюстрации листьев деревьев. Вы можете с ребятами определить и записать их названия. В дневнике их всего 15. Это означает, что ребята должны самостоятельно (или с помощью наставника) научиться определять еще минимум 10. Дополнительный список листьев деревьев, которые ребята умеют определять, можно дописать на стр.55-56 (мои заметки). Если наставник провёл навык определения, он ставил рядом со списком дату и подпись.

#### Ива белая

Дерево из семейства ивовых, достигающее тридцатиметровой высоты. Кора на стволе покрыта глубокими трещинами. Цветет в апреле—мае, одновременно с распусканием листьев. Цветки имеют вид пушистых округлых сережек на коротких цветоножках. Постоянный спутник водоемов, растет она и вдоль дорог. Встречается почти по всей России.



#### Акация

Крупный род цветковых растений семейства Бобовые (Fabaceae). Произрастает преимущественно в Австралии, Африке, Мексике и Азии. Вечнозелёные деревья, высотой до 25 м и диаметром ствола до 1,2 м, или кустарники. С колючками или без них. У молодых растений кора обычно зелёная, гладкая, позже сильно трещиноватая, зелёная, серая или бурая. Древесина «австралийского чёрного дерева» и других видов высоко ценится для изготовления мебели и ружейных прикладов, различных отделочных работ, в машиностроении; используется и на топливо.

#### Лещина обыкновенная

Вид листопадных деревянистых кустарников и деревьев рода Лещина (Corylus) семейства Берёзовые (Betulaceae). В природе ареал вида охватывает всю Европу, Кавказ и Средний Восток. Культивируется повсеместно. **Кустарник** высотой 2—5 (до 7) м, иногда растущий древовидно; крона яйцевидная или плоскошаровидная. Кора стволов гладкая, светлая, коричневато-серая, поперечно-полосатая; побегов — буровато-серая, опушённая, железисто-волосистая. Корневая система поверхностная, мощная. Растение используют и культивируют с древнейших времён как орехоплодное растение. Из семян выжимают масло, напоминающее миндальное — одно из лучших растительных масел.



## Рябина обыкновенная

Дерево

или кустарник, вид рода Рябина семейства Розовые (*Rosaceae*).

В России распространена в лесной и лесостепной зоне европейской части, на Северном Кавказе. Растёт отдельными экземплярами, не образуя сплошных зарослей, в подлеске или втором ярусе хвойных, смешанных, изредка лиственных лесов, на лесных полянах и опушках, между кустарниками. Теневыносливое и зимостойкое растение. Достигает 12 м высоты (обычно 5—10 м).

Крона округлая, ажурная. Молодые побеги серовато-красные, опушены. Кора взрослых деревьев гладкая светло-серо-коричневая или жёлто-серая, блестящая. Имеет пищевое, медоносное, медицинское, декоративное, фитомелиоративное и другие значения.



Рябина  
обыкновенная



Ольха  
черная

## Ольха черная

Вид деревьев рода Ольха (*Alnus*) семейства Берёзовые (*Betulaceae*).

Деревья высотой до 35 м, со стволом до 90 см в диаметре, зачастую многоствольные. Ветви почти перпендикулярны стволу. Крона пирамидальная или яйцевидная в молодости, со временем становится округлой (окружность в это время достигает 12 и более м). Древесину используют в столярном и мебельном деле.

Ольховые дрова — прекрасное жаркое топливо для печей; крестьяне Средней России считают, что они выжигают лишнюю сажу из печных труб, особенно после берёзовых; опилки и стружка — лучшие при копчении рыбы.

## Облепиха крушиновидная

двудомный кустарник или дерево, вид рода Облепиха (*Hippophaë*) семейства Лоховые (*Elaeagnaceae*). Распространён в умеренном климате Евразии.

Ценное лекарственное и декоративное растение. В качестве целебного растения облепиха использовалась с древних времён. Упоминания об облепихе можно встретить в трудах древнегреческих учёных и писателей. Многоствольный листопадный кустарник, реже дерево, высота которого достигает

обычно 1—3 м, а иногда 3—6 м, до 15 м, с серой корой и длинными колючками. Побеги разного возраста создают округлую, пирамидальную или раскидистую крону. Плоды облепихи относят к поливитаминным.



Облепиха  
крушиновидная



Каштан конский  
обыкновенный

## Конский каштан

Род растений семейства Сапидовые (*Sapindaceae*), многие виды которого повсеместно разводятся в парках. Листопадное дерево, достигающее 25 м высоты, или кустарник высотой 1,5—5 м. Листья крупные, сложные 5—7-пальчатые, супротивные, с длинными черешками, без прилистников. Образуют плотную крону. Растут медленно, особенно первые десять лет, более интенсивно — в возрасте 10—25 лет. Плодоносить начинают через 15—25 лет. Цветки, плоды и кора конского каштана представляют собой ценное сырьё для фармацевтики.

## Дуб

Род деревьев и кустарников семейства Буковые (*Fagaceae*).

Дуб хорошо узнаваем благодаря его плодам, жёлудям, являющимся, по сути, орехами. Разные виды дуба распространены в умеренных и тёплых странах; в жарких странах — в горах. В России значительно распространён только один вид — Дуб черешчатый. Жёлуди дубов, произрастающих на территории России, идут только на приготовление желудёвого кофе. Также под дубами, образуя симбиозную связь с их корневой системой, растут самые дорогие грибы — трюфели.



Дуб черешчатый

## Береза бородавчатая

Вид растений рода Берёза (*Betula*) семейства Берёзовые (*Betulaceae*). Имеет обширный ареал в Европейской части России (от тундры до степей), растёт в Западной Сибири, на Алтае и Кавказе. Восточная граница — озеро Байкал. При благоприятных условиях достигает 25—30 м в высоту и до 80 см в диаметре. Корневая система берёзы сильно развита, но проникает в почву неглубоко, поэтому деревья нередко подвергаются ветровалу. Кора у молодых деревьев коричневая, а с 8—10 лет белеет. Сравнительно недолговечна, живёт до 120 лет, реже до более взрослого возраста. Используется как фанерное сырьё, в производстве лыж, мелких резных игрушек.

Из древесины получают древесный уголь, уксусную кислоту, метиловый спирт, скипидар. При сухой перегонке коры образуется дёготь, применяемый в медицине и парфюмерии. Благодаря высокой теплотворности ценится как хорошее топливо. Из ветвей вяжут веники для бани.



Береза бородавчатая

## Орех грецкий

Вид деревьев рода Орех семейства Ореховые (*Juglandaceae*).

Ствол покрыт серой корой, ветви образуют чрезвычайно обширную крону. Листья сложные, непарноперистые, состоящие из 4, 6 и 8 пар удлинённо-яйцевидных листочков; они бывают от 40 до 70 мм длиной, распускаются вместе с цветками. Цветки мелкие, зеленоватые, однодомные.

Основными производителями грецкого ореха являются США, Китай, Украина, Молдавия и Франция. На 7—8-й год дерево даёт плоды и сохраняет эту способность до 500 лет. Урожайность может достигать 25 – 30 центнеров/га.



Калина обыкновенная



## Калина обыкновенная

Листопадный кустарник, вид рода Калина (*Viburnum*) семейства Адоксовые (*Adoxaceae*). Кустарник, реже дерево, с серовато-бурой корой, покрытой продольными трещинами, высотой 1,5—4 метра. Доживает до 50 лет и более.

Насекомоопыляемое растение. Функцию привлечения насекомых в соцветии выполняют краевые бесплодные цветки. Плоды дают красную краску, кора — чёрно-зелёную краску для шерсти, листья окрашивают ткани по протраве в различные тона. В течение полутора месяцев (начиная с июня) даёт медоносным пчёлам нектар и пыльцу. Плоды имеют своеобразный ароматический букет и горький привкус, который после заморозков пропадает. Ягоды используются для приготовления соков, наливок, настоек, вин, киселей, экстрактов, отличающихся острым кислым вкусом. Из них готовят также начинку для пирогов, приправы к мясным блюдам.



Липа сердцелистная

### Липа

Род древесных растений. Объединяет около сорока видов деревьев и крупных кустарников, а также свыше сотни гибридных видов. Дерево живет очень долго: в среднем до 300—400 лет, а отдельные особи доживают до 1 200 лет.

В течение всей своей жизни липа не только радует глаз своей необыкновенной красотой, но и служит источником лекарственного сырья, с давних пор используемого в народной медицине.



Можжевельник обыкновенный

### Можжевельник обыкновенный

Вечнозелёные хвойные деревья, вид рода.

Можжевельник (*Juniperus*) семейства Кипарисовые (*Cupressaceae*). Растение встречается в умеренном климате Северного полушария (Европа, Азия, Северная Америка), произрастает также в Северной Африке и тропических районах Азии (Непал, Пакистан). Вечнозелёный кустарник высотой 1—3 м, реже дерево высотой 8—12 м. Крона конусовидная или яйцевидная, у мужских особей более узкая, у женских — более или менее восходящая или простёртая, иногда со свисающими на конце ветвями. Кора тёмно-серая или серовато-бурая, продольно шелушащаяся. Побеги красновато-бурые. Листья длиной 1—1,5 см, шириной 0,7—7,5 мм. Растение применяют как декоративное садово-парковое растение и в лесозащитном лесоразведении как почвозакрепительное. Применяется в кулинарии и медицине.

Можжевельник

### Тополь чёрный

Растение семейства Ивовые, вид рода Тополь. Медонос, дубильное, эфиромасличное, красильное, лекарственное (народное), древесинное, декоративное растение, культивируется в озеленении. Тополь чёрный — дерево первой величины, достигающее 30—35 м высоты и 1—2 м в диаметре ствола. Тополь чёрный обладает целым рядом хозяйственно ценных биологических свойств, что обуславливает его широкое применение в строительстве и промышленности, в озеленении населенных пунктов, лесном хозяйстве, защитном лесоразведении, рекультивации нарушенных ландшафтов, мелиорации для закрепления берегов, откосов, оврагов, а также в медицинских целях.



Тополь чёрный



### Бузина черная

Листопадный кустарник, вид рода Бузина (*Sambucus*) семейства Адоксовые (*Adoxaceae*) (ранее этот род включали в семейство Жимолостные или выделяли в отдельное семейство Бузиновые). Кустарник, достигающий в высоту 4—6 метров (реже до 10 метров). Стебли ветвистые, имеют тонкую деревянистую оболочку и пористую мягкую сердцевину.

Листья — супротивные, крупные, длиной 10—30 см, непарноперистые, состоят из 3—7 продолговатояйцевидных листочков. Цветки — желтовато-белого цвета (отдельные цветки белые), диаметром 5-8 мм, пятилепестковые, собраны в крупные соцветия 10—25 см в диаметре. В лекарственных целях заготавливают цветки.

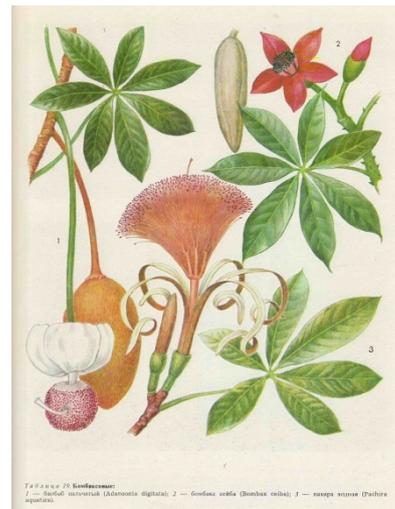
### Баобаб

Вид деревьев из рода Адансония семейства Мальвовые (*Malvaceae*),

характерное для сухих саванн тропической Африки.

Зимой, в засушливый период дерево начинает расходовать запасы влаги — уменьшается в объёме и сбрасывает листву.

Местные жители нашли применение практически любой части баобаба. Молодые листья добавляют в салаты, сухие используют как специи; Из золы коры баобаба получают довольно эффективные лекарственные средства. Цветочная пыль используется для изготовления клея.



### Бук

Род широколиственных

деревьев семейства Буковые (*Fagaceae*). Высота деревьев до 30 м, толщина ствола до 2 м. Ствол гладкий, покрыт тонким слоем серой коры.

Листья опадающие, простые, цельнокрайние либо с редкими зазубринами, овальные либо овально-продолговатые, 5—15 см длиной и 4—10 см шириной. Буки растут медленно, но живут до 400 лет и более. Буковые леса — бучины — имеют важное курортное и эстетическое значение.



### Вишня

Растение подрода *Cerasus* рода Слива (*Prunus*) семейства Розовые.

Подрод *Cerasus* отличается от других подродов рода *Prunus* (*Armeniaca* — абрикос, *Prunus* — слива, *Padus* — черёмуха) следующими признаками: плод (костянка) гладкий, без налёта; листья в почкосложении вдоль сложенные; цветки расположены зонтиками, заключающими иногда по два цветка; развиваются одновременно с листьями или ранее их. Медоносные пчёлы берут с цветков разных видов вишни обильный (особенно в утренние часы) нектарный и пыльцевой взятки.





Во время цветения вишни можно наблюдать примерно равное число пчёл, собирающих как нектар, так и пыльцу. Плоды вишни имеют кисло-сладкий вкус. В плодах вишни содержатся органические кислоты

### Кедр

Род деревьев семейства Сосновые (*Pinaceae*).

Представители рода однодомные, вечнозелёные деревья высотой до 40—50 м, с раскидистой кроной. Кора тёмно-серая, на молодых стволах гладкая, на старых растрескивающаяся, чешуйчатая. Побеги укороченные и удлиненные, последние несут спирально

Кедровая сосна сибирская: 1 - общий вид дерева, 2 - укороченный побег с голыми хвоинками, 3 - веточка удлиненного побега с длинными хвоинками и разрастающейся шишечкой, 4 - побег с мужскими колосками, 5 - зрелая шишка, 6 - одревесневшая семенная чешуя с двумя семечками, 7 - семя



расположенную хвою. На родине очень прочная и ценная древесина, идёт на постройки, мебель, кораблестроение и другие вещи. Древесина высоко ценится и используется с древнейших времён (упоминается в Библии как один из материалов для строительства царских дворцов и храма; символизирует благополучие и процветание.

### Клен

род древесных и кустарниковых растений семейства Сапиндовые (*Sapindaceae*), ранее помещался в семейство Клёновые (*Aceraceae*).

Широко распространён в Европе, Азии и Северной Америке. Большинство видов клёна представляют собой деревья 10—40 м высотой, но среди них встречаются и кустарники 5—10 м высотой с рядом небольших веток, растущих от основания ствола. Клёны ценятся в декоративном садоводстве и паркостроении за красоту кроны, зимний цвет коры, ажурную листву, яркий осенний наряд.

Почти все виды клёнов используются как декоративные деревья. Некоторые виды клёна используются для получения кленового сиропа и сахара.



### Лиственница

род древесных растений семейства Сосновые, одна из наиболее распространённых пород хвойных деревьев.

В благоприятных условиях вырастает до 50 и более м высоты при диаметре ствола до 1 м и более. Доживает до 300—400 лет, зарегистрированы лиственницы возрастом до 800 лет. Кроны рыхлые, просвечиваемые солнцем, у молодых деревьев конусовидные.

Благодаря прочности и долговечности лиственничная древесина широко используется — от строительных работ до химической промышленности.



## Осина

вид лиственных деревьев из рода Тополь семейства Ивовые. Осина широко распространена в районах с умеренным и холодным климатом Европы и Азии. Осина выделяется колонновидным стволом, достигающим 35 м высоты и 1 м в диаметре. Живёт 80—90, редко до 150 лет.

Используют для озеленения населённых пунктов как быстрорастущее дерево. С цветков осины в апреле пчёлы собирают пыльцу, а с распускающихся почек — клей, который перерабатывают в прополис. Идёт на постройку домов, используется как кровельный материал, при производстве фанеры, целлюлозы, спичек, тары и прочее.

Молодая поросль является зимним кормом для лосей, оленей, зайцев и других млекопитающих.



## Черемуха обыкновенная

Вид невысоких деревьев (изредка кустарников) из рода Слива семейства Розовые (Rosaceae). Занесена и натурализовалась повсюду в мире в зоне умеренного климата.

Деревце, дерево или крупный кустарник высотой 0,6—10 м, крона удлинённая, густая. Кора матовая, чёрно-серая, с беловатыми чечевичками. Молодые ветви оливковые или вишнёво-красные. Для лечебных целей собирают зрелые плоды (лат. Fructus Padi), кору, листья и цветки. Плоды черемухи используются в пищу.

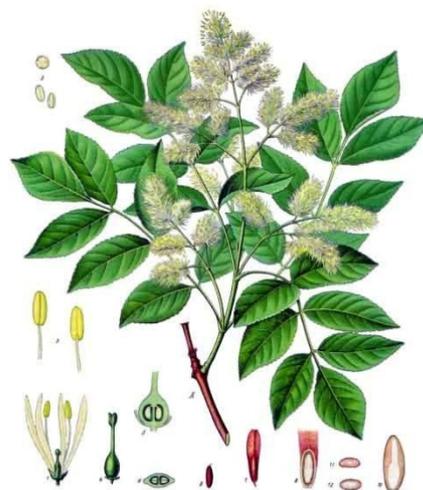


## Яблоня

род листопадных деревьев и кустарников семейства Розовые с шаровидными сладкими или кисло-сладкими плодами. Многие виды яблони выращивают в качестве декоративных растений в садах и парках, используют в защитном лесоразведении. Все виды — хорошие медоносы. Древесина у яблони плотная, крепкая, легко режется и хорошо полируется; пригодна для токарных и столярных изделий, мелких поделок. Плоды употребляют в свежем виде и в виде сухофруктов

## Ясень

Род древесных растений из семейства Маслиновые (Oleaceae). Деревья высотой 25—35 м (отдельные экземпляры до 60 м) и диаметром ствола до 1 м, с высоко поднятой, широкоокруглой кроной и толстыми, редкими ветвями. Древесина ясеня, имеющая высокие физические и механические свойства, находит самое широкое применение. Используется в хозяйстве, плоды в пищу, листья и кора в медицине.



## Минералы.

На стр.30-31 в дневнике «Разведчик» приведены иллюстрации камней и минералов. Вы можете с ребятами после знакомства с каждым из минералов, записать их названия. В дневнике их всего 18. Это означает, что ребята должны самостоятельно (или с помощью наставника) научиться определять еще минимум 7. Дополнительный список минералов, которые ребята умеют определять, можно дописать на стр.55-56 (мои заметки). Если наставник проверил навык определения, он ставил рядом со списком дату и подпись.

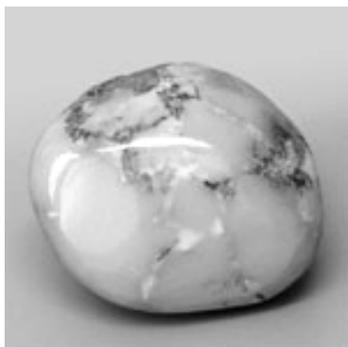
### 1. Аметист



$\text{SiO}_2$

Фиолетовая разновидность кварца. Твердость 7, плотность 2,65

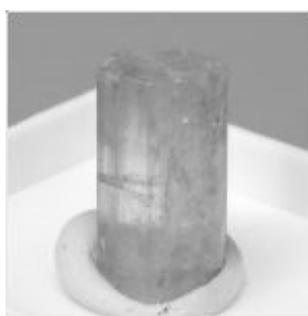
### 2. Бирюза



$\text{CuAl}_6[(\text{OH})_2/\text{PO}_4]_4 \cdot \text{H}_2\text{O}$

Редко кристаллы, в основном она почковидная, узловатая, сплошная. Твердость 6, плотность 2,91

### 3. Берилл



$\text{Al}_2\text{Be}_3[\text{Si}_6\text{O}_{18}]_4$

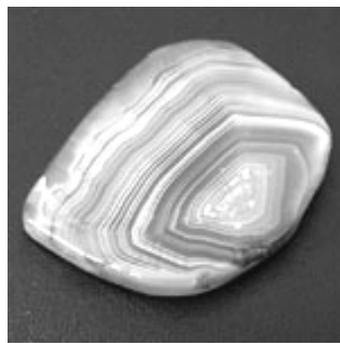
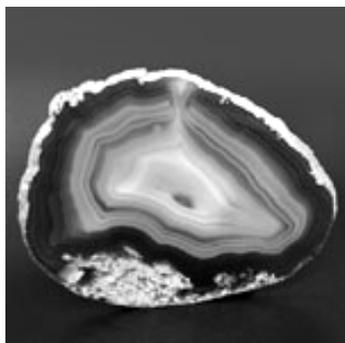
Кристаллы, которые могут быть призматическими, редко многогранными

Цвет: Зеленый, желтовато-белый, серый, голубой

В его группу входят изумруд, гелиодор, аквамарин

Твердость 7,5-8, плотность 2,65

#### 4. Агат



SiO<sub>2</sub>

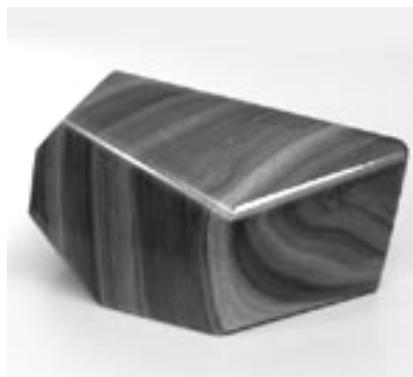
Кварц, разновидность халцедона. Цвет: обычно бледные, в серых, жёлтых и бурых тонах, редко - с зелёным отливом или голубые. Твердость 7, плотность 2,65

#### 5. Змеевик



Поделочная разновидность серпентинита. Поделочный, горная порода темно-зеленого цвета с характерным змеиным рисунком, хорошо полируется. Твердость 2 – 2,5,

#### 6. Обсидиант



Вулканическое стекло, стекловатая вулканическая горная порода. Образуется при застывании вязкой кислой лавы. Легко полируется; применяется для поделок.

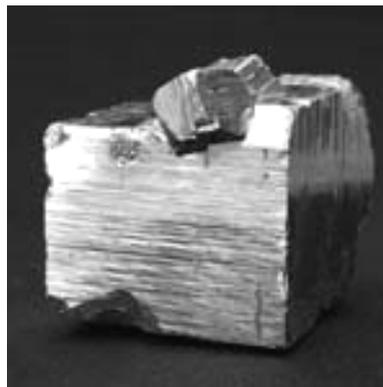
#### 7. Оникс



Горная порода натечного происхождения, состоящая из кальцита или арагонита, плотная мелкозернистая или крупнокристаллическая.

Оникс — агат с чередованием плоскопараллельных слоев различного цвета; по окраске слоев выделяют: от светло — до темно-коричневого.

## 8. Пирит

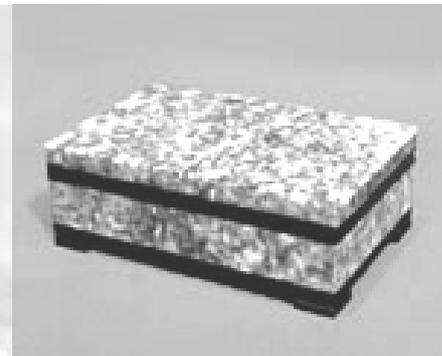


$\text{FeS}_2$

Железный колчедан.

fool's gold— «золото дурака». Название минерала происходит от греческого слова *pyros* — «огонь», поскольку при ударе по нему стальным предметом высекаются искры. Твердость 6-6,5, плотность 5,2

## 9. Лазурит



$\text{Na}_8[\text{AlSiO}_4]_6[\text{SO}_4, \text{S}]_2$

Минерал темно-синего цвета с вкраплениями золотистого пирита, создающего впечатление звезд на синем небе. Популярный поделочный камень - довольно мягкий и хрупкий, легко обрабатывается и полируется. Твердость 5-6, плотность 2,4

## 10. Малахит



$\text{CuCO}_3(\text{OH})_2$

Один из красивейших минералов. Его окраска богата оттенками - вся палитра зеленых тонов от светло-зеленого с голубизной (бирюзового) до густого темно-зеленого цвета. Легко обрабатывается: быстро режется, хорошо шлифуется и полируется

## 11. Горный хрусталь



SiO<sub>2</sub>

Кристаллический, прозрачный, бесцветный кварц, окись кремния. Называют: хрустальная вода, совершенно утратившая тепло, окаменевшая

Твердость 7, плотность 2,65

### 12. Гроссуляр

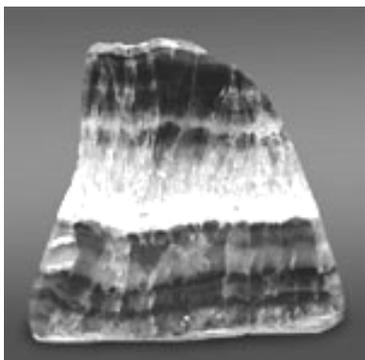


Ca<sub>3</sub>Al<sub>2</sub>[SiO<sub>4</sub>]<sub>3</sub>

гранат светло-зеленого, желтоватого, медно-бурого или коричневатого цвета.

Наименование камня произошло от латинского названия крыжовника (*ribes grossularia*). Твердость 7, плотность 3,59

### 13. Флюорит



CaF<sub>2</sub>

Плавиновый шпат, фторид кальция. Прозрачный или полупрозрачный камень, имеющий стеклянный блеск, разнообразной цветовой окраски: бесцветный, голубой, розовый, желтый, зеленый, фиолетовый (почти черный). Твердость 4, плотность 3,2

### 14. Хризопраз



Просвечивающий или полупрозрачный халцедон голубовато-зеленого, яблочно-зеленого, травяно-зеленого или изумрудно-зеленого цвета.

Ювелирный и поделочный камень

Твердость 7, плотность 2,65

### 15. Цитрин



$\text{SiO}_2$

минерал, золотисто- или лимонно-желтая разновидность кристаллов кварца.  
Твердость 7, плотность 2,65

### 16. Тигровый глаз



Тонковолокнистая псевдоморфоза кварца в смеси с гетитом. Поделочный камень.

### 17. Топаз



$\text{Al}_2\text{SiO}_4(\text{F}, \text{OH})$

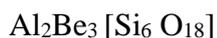
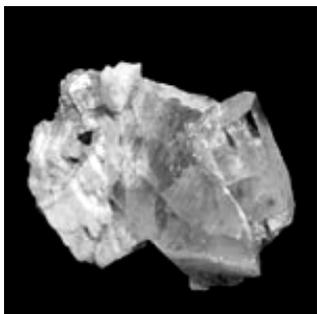
Очень твердый (режет стекло) минерал, один из самых распространенных и популярных ювелирных камней. Спектр окрасок природных (натуральных) необычайно разнообразен - бесцветные, различные оттенки желтовато-коричневого, зеленовато-синего, розового и синего тонов. Характерной особенностью топазов является плеохроизм, заключающийся в изменении окраски кристалла в зависимости от направления света. Это свойство отчетливо проявлено в розовых и винно-желтых топазах, а в голубых - слабо. Обычно кристаллы прозрачны,

### 18. Янтарь



Минерал органического происхождения. Это окаменевшая смола хвойных деревьев. Есть еще одно название - "электр", что означает по-гречески "лучезарный", "солнечный", "сияющий". Цвет варьирует от почти белого и светло-желтого до красно-коричневого и почти черного

### 19. Аквамарин



минерал, голубой или зеленовато-голубой, прозрачный. Разновидность берилла. Твердость 7,5, плотность 2,63-2,8

### 20. Гематит

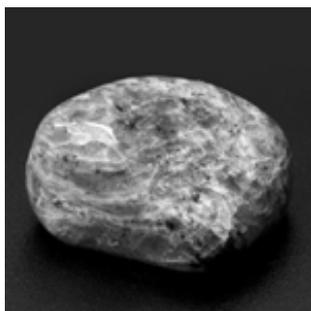


Железорудный минерал, отмечаются примеси алюминия, титана (титаногематит), магния. Название происходит от греческого слова "кровь": именно таков цвет минерала в порошке, который используют как краситель (красная охра).

Поделочный камень

Твердость 6,5, плотность 5,2

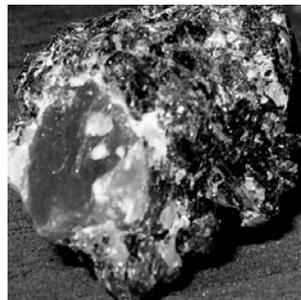
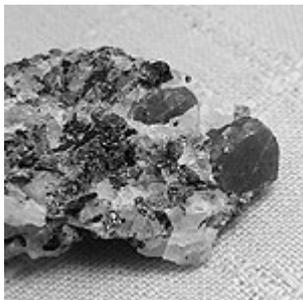
### 21. Жадеит



Очень прочный поделочный камень. В природе встречается в плотных зернистых массах, кристаллы очень редки. Имеет разнообразные цвета и оттенки, в том числе изумрудно-зеленый, светло-зеленый, белый, розовый, коричневый, черный, сиреневый, желтый, серый.

Твердость 6,5, плотность 3,2

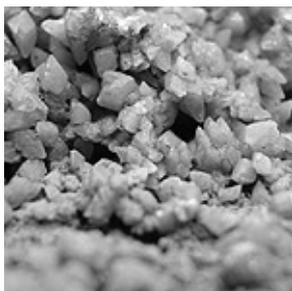
## 22. Корунд



$\text{Al}_2\text{O}_3$

Занимает по твердости второе место и уступающий в этом отношении лишь алмазу, широко известен под названиями "сапфир" и "рубин" и удерживает ведущее положение среди цветных драгоценных камней. Твердость 9.

## 23. Кальцит



$\text{CaCO}_3$

Природный карбонат кальция. Породы - известняка, мела и мрамора. Из этого же вещества коралловые полипы создали одно из самых грандиозных сооружений на Земле - Большой Барьерный риф, протянувшийся на 2000 км вдоль побережья Австралии.

Твердость 3

## 24. Нефрит



Плавится с трудом, кислоты на него не действуют, он обладает высокой прочностью на излом и не поддается истиранию. Используется и как декоративно-поделочный материал для инкрустации мозаичных панно, украшения интерьеров и др., ценится за глубокий и ровный тон окраски, прозрачность и способность принимать зеркальную полировку. Цвет – оттенки зеленого, редко белый и желтый.

## 25. Опал



$\text{SiO}_2 + \text{H}_2\text{O}$

Аморфная разновидность кварца с переменным содержанием воды (6-10%). Химическое название - полигидрат диоксида кремния. Главное достоинство - способность излучать последова-

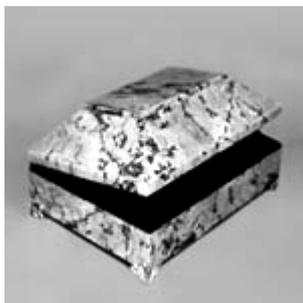
тельно различные лучи под действием солнечного света, вызывать разнообразную игру цветов. Бесцветный, белый, розовый, желтый, красный, коричневый, синий  
Твердость 5.5-6,5

## 26. Пемза



Вулканическая порода. Сильнопористая, рыхлая, чрезвычайно легкая порода, плавает даже в воде. Возникает при извержениях вулкана. Легкий строительный материал.  
Цвет: белый, серый

## 27. Родонит



$MnSiO_3$ , или  $MnO \cdot SiO_2$

Второй по значению после малахита камень Урала, из которого изготовляли крупные декоративные изделия: чаши, вазы, столешницы, письменные приборы и прочее. Название минерал получил от греческого слова - роза или розовый. В химический состав входит большой процент марганца, который и придает этому минералу своеобразный цвет. Цвет родонита алый, малиновый, розовый, иногда – с сероватым оттенком. Твердость 5.5-6,5

## **Бабочки.**

На стр.33 в дневнике «Разведчик» приведены иллюстрации бабочек. Вы можете с ребятами после знакомства с каждой из них, записать их названия. В дневнике их всего 12. Это означает, что ребята должны самостоятельно (или с помощью наставника) научиться определять еще минимум 13. Дополнительный список бабочек, которые ребята умеют определять, можно дописать на стр.55-56 (мои заметки). Если наставник проверил навык определения, он ставит рядом с данным требованием дату и подпись.



**Адмирал**

Длина крыльев до 3 см. Общий фон крыльев темно-коричневый или чёрный, ярко-красная полоса на тёмном фоне и белые пятна в вершинных углах передних крыльев.



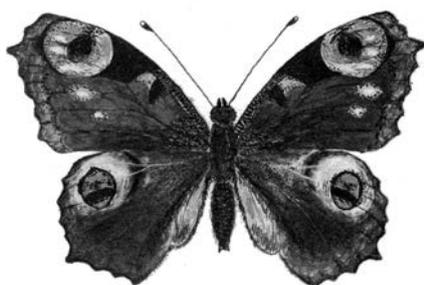
**Голубянка**

Длина крыльев до 1.5 см. Голубого цвета, на исподе жёлтые пятнышки по краю и множество чёрных пятнышек с белыми ободками.



**Махаон**

Длина крыла от 3,2 см до 4,9 см. Желтая окраска основного фона.



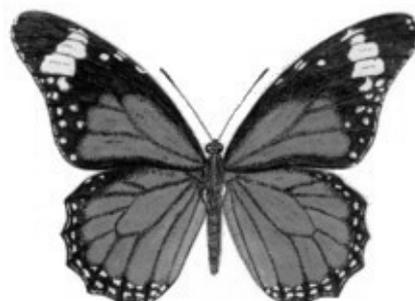
**Дневной павлиний глаз**

Длина крыльев 3 см. Четыре крупных глазка с голубыми пятнами посередине на крыльях



**Крапивница**

Длина крыльев до 2.5 см. Общий фон крыльев красно-оранжевый.



**Данаида хризиппа**

Длина крыльев от 9,5 см до 11 см. Делает огромные по длине миграционные перелеты.



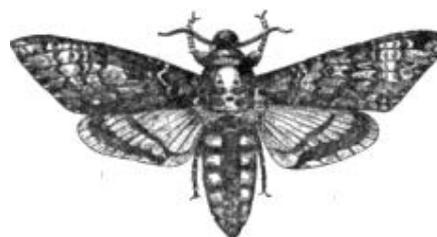
**Совка**

Длина крыльев до 1.5 см. Окраска сочная коричневая с примесью тёмно-жёлтого.



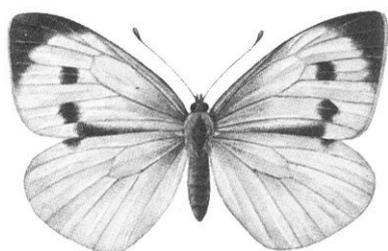
**Морфо Менелай**

Длина крыльев до 12 см. Окраска голубая. (Фильм «Голубая бабочка»)



**Мертвая голова**

Длина крыльев до 14 см. Крылья буро-черные, местами черного и желтого цвета



**Капустница**

Длина крыльев до 3.3 см. Крылья мучнисто-белые с тёмным у основания, с 2-мя чёрными округлыми пятнами.



**Лимонница**

Длина крыльев до 3 см. От ярко-до бледно-жёлтого цвета с 4-мя оранжево-красными пятнами, по одному на каждом крыле.



**Сосновый шелкопряд**

Длина крыльев до 7 см. Самец серовато-бурого цвета, самка опылением грязно-белого

**Адмирал**

Семейство: Нимфалиды Nymphalidae.

Подсемейство: Nymphalinae Признаки: Длина передних крыльев до 3 см.

Общий фон крыльев темно-коричневый или чёрный. Отличительная особенность адмирала- ярко-красная полоса на тёмном фоне и белые пятна в вершинных углах передних крыльев. На переднем крыле 9 белых пятен, 3 из которых сливаются в полосу, идущую от переднего края. Через переднее крыло от переднего края до заднего проходит красно-оранжевая, чуть изогнутая, полоса. По внешнему краю заднего крыла проходит узкая красноватая полоска со светлыми краевыми лунками и рядом черных точек на ней. У



заднего угла 2 маленьких синих пятна. У самок на красной полосе передних крыльев находится белая точка.

Очень широко распространён: от морского побережья до гор на высоте до 2000 м. Особенно часто адмиралов можно встретить в плодовых садах с опавшими перезрелыми грушами, сливами или яблоками.

Окраска гусениц варьирует между чёрной, зелёной и жёлто-коричневой. Но всегда по бокам есть по одной жёлтой полоске и жёлтые колючки. Гусеницы адмирала одиночки. Они живут в свёрнутых листьях крапивы и здесь же окукливаются. По окраске и поведению их легко отличить от гусениц дневного павлиньего глаза и крапивницы.

Отдельные бабочки в тёплые года долетают до полярного круга. Бабочки очень чувствительны к холоду, поэтому севернее Альп осенью они улетают на тёплый юг и возвращаются обратно следующей весной.

### Голубянка

Семейство дневных бабочек. Насчитывает более 5200 видов в мировой фауне, распространённых преимущественно в тропиках, из них около 450—500 — в умеренном поясе северного полушария.

Длина передних крыльев до 1.5 см. На исподе жёлтые пятнышки по краю и множество чёрных пятнышек с белыми ободками. Внешность сильно варьирует. Самка похожа на голубянку бурую, - отличается расположением пятен на исподе заднего крыла и наличием нижнего пятна на переднем крыле, более тусклыми и мелкими краевыми пятнами на верхней стороне крыльев.

У ряда видов гусеницы живут в муравейниках, находясь с муравьями в симбиотических отношениях, например, с родом *Murgisca*. Примерно половина всех видов голубянок (*Lucanidae*) связаны в своем цикле развития с муравьями. Это называется Мирмекофилия.

Длина гусеницы голубянок не превышает 15—20 мм. Они живут на различных породах деревьев и кустарников (хвостатки), травянистых гречишных (многоглазки) или же на бобовых.



### Махаон

Дневная бабочка из семейства парусников или кавалеров (лат. *Papilionidae*).

Широко распространенный вид. Встречается повсеместно в Европе (отсутствует только в Ирландии, а в Англии обитает только в графстве Норфолк, повсеместно от морей Северного Ледовитого океана до побережья Черного моря и Кавказа). В горах Европы поднимается до высоты 2000 м над уровнем моря (Альпы), в Азии — до 4500 м (Тибет). Одиночные особи при высоких миграционных возможностях могут залетать в крупные урбанизированные центры.

Самка махаона откладывает яйца, зависая в воздухе, на нижнюю сторону листа или на боковую поверхность стебля кормовых растений. За один подлет бабочка откладывает 2, иногда 3 яйца. Всего одна самка за свою жизнь откладывает до 120 яиц.

Занесен в Красные книги Украины (1994), в России — в Красную книгу Московской области (1998) — 3 категория, Смоленской области — 2 категория, Вологодской области (2006) — 3 категория, Латвии (1998) — 2 категория; Литвы — 3 категория, Германии — 4 категория, Карелии — 3 категория. На преимагинальных стадиях сильно уязвим при действии пожаров (особенно низовых), сплошном выкашивании, перевыпасе скота, сильном вытаптывании лугов.

Бабочка года в Германии в 2006 году.



### Дневной павлиний глаз

Дневная бабочка из семейства нимфалид.

Латинское биномиальное название происходит от *Ἰnachis* — царя Инаха и его дочери Ио в древнегреческой мифологии.

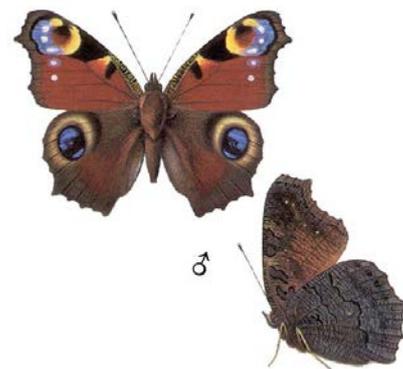
Одна из самых красивых бабочек европейской части России.

Место лёта: Повсюду. На высоте до 2500 м. Встречается на в садах, парках, на разнотравных лугах и на закустаренной местности, на полянах.

Кормовые растения: Крапива и, по необходимости, если будут съедены все заросли крапивы, также хмель обыкновенный (*Humulus lupulus*).

Гусеницы съедают совместно весь лист вплоть до жилок и лишь затем переходят на следующий. Только после того, как будет съедено всё растение, они переходят на следующее. Отыскать его они не в состоянии ни по запаху, ни с помощью зрения, и им приходится полагаться на счастливый случай. Но у основания стебля гусеницы с помощью осязания могут выбрать правильное растение. Так что они никогда по ошибке не забираются на неподходящее растение.

Тем, кто хочет видеть Павлиний глаз в своём саду, стоит оставить в подходящем уголке группу из нескольких растений крапивы. Бабочки сразу их обнаружат и отложат на них свои яйца, что позволит наблюдать полный жизненный цикл этой красивой бабочки. Сложенные крылышки с их бархатистой чёрной стороной напоминают увядший крапивный лист. Когда же крылышки внезапно раскрываются, то появляются глазки, что пугает врагов. На какое-то мгновение бабочка выигрывает время и может упорхнуть. Против паразитирующих мух и наездников "глазки", разумеется, не помогают, т.к. паразиты нападают на гусениц.



### Крапивница

(Лат. *Aglais urticae*) — дневная бабочка из семейства *Nymphalidae*.

Бабочка Крапивница является часто встречаемой дневной бабочкой. Ее окрас кирпично-красный с черными пятнами и черной окаемкой. Эту черную окаемку украшают яркие синие пятнышки. Длина ее крылышка равна 4-5 сантиметрам. Гусеница крапивницы обычно длинная в 5 сантиметров, цвет ярко зеленый, снизу брюшко гусеницы желтое и покрыто черными полосками. Интересным является то, что сородичей крапивницы отличить друг от друга практически невозможно.



Сегодня ее можно встретить повсюду в Европе. Семейство крапивницы насчитывает более пятисот видов бабочек и около 20 родов. Бабочка крапивница частый гость почти во всех странах мира.

Приручена к паркам, полям, опушкам лесов, причём не только в долинах, но и высоко в горах. В Альпах была обнаружена на высоте около 3000 м, а в Гималаях — на высоте выше 5000 м над уровнем моря. А еще они различают красный цвет.

Яйца крапивница откладывает группами по 100—200 штук на нижнюю сторону листика крапивы двудомной или жгучей. Первое поколение гусениц развивается с мая по июнь, второе — с июля по август. На кормовых растениях они живут выводками, не расплываясь далеко друг от друга. Бабочки летают с июня до осени и после зимовки весной.

### Данаида Хризиппа

Дневная бабочка из подсемейства Данаиды. Видовое название дано в честь Хризиппа, в древнегреческой мифологии — сын Пенелопы и нимфы Аксиохи (Данаиды).



Размах крыльев 60-80 мм. Даная хризипп - вид, распространенный на Канарских островах, в Африке, Австралии. Приспособлена к различному климату. В тропиках гусеницы развиваются так быстро, что за год бывает до 12 поколений.

Гусеницы обычно питаются на растениях из рода колотропис и других ластовневых. Окраске хризиппа подражают многие другие бабочки, например, гиполимнас миссии, у которой две цветные формы. Обе подражают различным формам хризиппа.

### **Совка**

Совка, или ночница (лат. Noctuidae) — наиболее крупное семейство чешуекрылых. В мировой фауне насчитывается около 1089 родов и 11 772 вида

Длина передних крыльев до 1.5 см.

Окраска сочная коричневая с примесью тёмно-жёлтого. Поперечные полосы внутри тёмные, пониже вершины крыла есть тёмно-коричневое треугольное пятно. Кайма светлая. Задние крылья жёлтые с завершающимся у корня большим коричневым полем и тонкой коричневой полоской.

Место лёта: Солнечные, тёплые склоны, луговины с бедным покровом, поляны и опушки леса. Встречается до 2000 м.

Ареал: Вся Европа до границы полярной области. Россия. В Англии обычна на юге и более редка на севере. Монголия, Северная Африка.



Совка-металловидка  
(38 - 42 мм)

### **Морфо Менелай**

Вид бабочек рода Морфы из семейства Nymphalidae. Бабочка была названа в 1758 году шведским учёным Карлом Линнеем как *Papilio menelaus* в честь греческой мифологического персонажа — Менелая, царя древней Спарты.

Цвет крыльев от синего до тёмно-синего с металлическим блеском. Встречаются экземпляры и с промежуточной окраской — голубой, тёмно-голубой. Размах крыльев 120 - 140 м. Самка крупнее самца. Окраска самки отличается от окраски самца: голубым цветом окрашены только внутренние участки крыльев, обрамлённые каймой почти чёрного цвета, на которой проходят две параллельные перевязи, состоящие из пятнышек светлого цвета.

Бабочка встречается в тропических лесах Бразилии, Гайаны, Колумбии, Эквадора и Венесуэлы. Обитает на опушках и лесных полянах почти круглый год.



### **Мертвая голова**

Крупная массивная бабочка с размахом крыльев до 13 см, принадлежащая к семейству бражников (Sphingidae). Самый крупный представитель семейства в фауне Европы и России, является второй по величине бабочкой Европы (после сатурнии грушевой) и первой по размерам тела. Отличительной особенностью является характерный рисунок на груди, напоминающий человеческий череп, что послужило основой для создания целого ряда легенд и суеверий о данной бабочке.

Латинское биномиальное название «*Acherontia atropos*» восходит к греческой мифологии. Ахерон в мифологии — одна из 5 рек в подземном царстве мёртвых, также слово «Ахерон» употреблялось для обозначения глубины и ужасов преисподней. Атропос или Атропа (греч. Ἀτροπός, «неотвратимая») — неумолимая, неотвратимая участь (смерть) — имя одной из трёх мойр — богини судьбы, перерезающей нить человеческой жизни.



Русское название «мёртвая голова» происходит от характерной черты окраски бабочки — наличия на груди жёлтого рисунка, напоминающего человеческий череп. У большинства европейских народов эта бабочка носит название, сходное по значению с русским.

На территории России имеются находки данного вида из многих областей: Астраханской, Волгоградской, Саратовской, Московской, Калужской, Краснодарского края, Пензенской и с Северного Кавказа. На Кавказе встречается в Абхазии, Карачаево-Черкессии, Восточной Грузии, Армении, Азербайджане.

Относится к видам, совершающим ежегодные перелёты на север. В зависимости от погодных условий длительность миграционных перелётов может отличаться. В благоприятные годы бражники долетают до Исландии. На территории России такие мигрантные экземпляры находили под Санкт-Петербургом, Петрозаводском и даже на Кольском полуострове.

Имаго активны в сумерках и до полуночи. Их часто привлекают искусственные источники света, однако к ним прилетают только самцы и самки, готовые к откладыванию яиц.

Бражник мёртвая голова охотно поедает мёд, проникая в гнёзда и ульи медоносных пчёл, где прокалывает ячейки сотхоботком и сосёт мёд, за один раз съедая 5—15 г. Может проникать в ульи диких и домашних пчёл.

Существовала теория, что бабочка издаёт звуки, подобные звукам недавно вышедшей из кокона пчелиной матки, защищая себя, таким образом, от возможности быть убитой рабочими особями пчёл. Данная теория не нашла научного подтверждения, но всё равно бытует среди пчеловодов и на страницах жёлтой прессы.

На самом деле эти бабочки успокаивают пчёл путём выделения химических веществ, которые маскируют их собственный запах.

Мёртвая голова была занесена в Красные книги УССР (1980) и СССР (1984). На данный момент, вид исключён из Красной книги России, как сравнительно распространённый и не нуждающийся в специальной охране. Занесён в Красную книгу Украины, где ему присвоена III категория — «редкие виды» — виды с небольшими популяциями, которые в данное время не относятся к категории «исчезающих» или «уязвимых». Ввиду постоянного снижения численности на территории стран бывшего СССР необходимо создание и введение мер по охране данного вида.

С мрачным рисунком в виде черепа на её спинке связано немало легенд — по поверью, эта бабочка была предвестником несчастий, смерти, войн и эпидемий. Так, эпидемию 1733 года народ приписывал появлению этой бабочки. В Иль-де-Франс до сих пор верят, что чешуйка с крыльев этой бабочки, попав в глаз, причиняет слепоту и возможную скорую гибель.

### **Капустница**

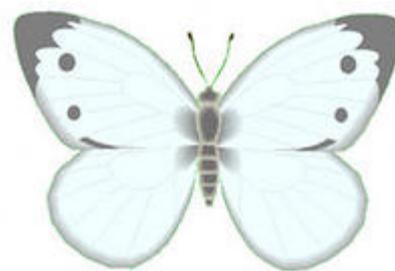
Или белянка капустная (лат. *Pieris brassicae*) — дневная бабочка из семейства белянок (*Pieridae*).

Длина передних крыльев до 3,3 см. Крылья мучнисто-белые с тёмным опылением у основания, с 2-мя чёрными округлыми пятнами. Вершина крыльев с интенсивно-чёрной серповидной каймой, доходящей до середины наружного края. У самцов два пятна имеются только на нижней стороне передних крыльев. Самки крупнее самцов. Самку можно узнать по жёлтому исподу, который наиболее яркий у бабочек второго поколения, и чёрным пятнам на верхней стороне передних крыльев.

Самки откладывают лимонно-желтые, ребристые яйца ковриком на нижней стороне листьев до 100 штук. Плодовитость бабочки до 600 шт. Продолжительность развития яиц до 16 дней. Перед откладкой яиц бабочкам требуется дополнительное питание нектаром цветков.

Капустница встречается повсюду. В естественных биотопах: луга, поля, степи, травянистые склоны, лесные поляны и т.п.. Также в больших городах, на полях зерновых, капусты и других крестоцветных. Встречается до 2000 м.

Капустница, как и некоторые другие виды белянок, вредит сельскому хозяйству. Поэтому с этим вредителем борются с помощью химикатов. Однако исследования показали, что от



них значительно больше страдают редкие виды бабочек. В результате такой борьбы в лучшем случае удаётся регионально и на короткое время победить капустниц, но они продолжают оставаться широко распространённым видом.

Капустница, будучи массовым, широко распространённым и мигрирующим видом, не имеет рас. Раньше капустница встречалась не так часто, т.к. корма, в котором она нуждалась, не было в таком изобилии. Массовое размножение произошло лишь после того, как человек начал культивировать капусту на больших территориях - это создало для гусениц настоящую сказочную страну изобилия. Монокультуры всегда приводят к массовому размножению и таким образом "создают" вредителей. Капустницы останутся одним из немногих видов бабочек, об исчезновении которых никто не пожалеет.

### Лимонница

Крушинница или лимонница (лат. *Gonepteryx rhamni*) — дневная бабочка из семейства белянок (Pieridae). Биноминальное название происходит от лат. *Rhamnus* — крушина слабительная, одно из кормовых растений гусеницы.



Один из самых широко распространённых видов семейства. Европа, Северная Африка, Кавказ с Закавказьем, Малая Азия, Казахстан, Средняя Азия, Западная и Южная Сибирь на восток до Прибайкалья, Монголия. Встречается по всей территории Восточной Европы, доходя на севере до полярного круга. Отсутствует в зоне пустынь, а также в степном Предкавказье, на крайнем севере от Англии до Скандинавии, а также на острове Крит.

Встречается в редкостойных лесах, в том числе и хвойных, на лесных просеках, заливных лугах, в парках и садах. Встречается редко. В горах поднимается на высоту до 2000 метров над уровнем моря. Жизненный цикл отличается от других бабочек — она летает чрезвычайно долго и считается своеобразным долгожителем. Лёт начинается в конце апреля — начале мая, бабочки летают до осени и следующей весной. Чтобы энергетически выдержать такой длительный жизненный срок бабочки впадают в многочисленные диапаузы. Летая несколько дней, впадают на несколько недель в диапаузу, а затем при благоприятных условиях вновь становятся активными на несколько дней, в течение которых активно питаются. Зимуют оба пола, и их лёт продолжается весной с наступлением оттепелей до начала июня.

### Сосновый шелкопряд

(*Lasiocampa*, s. *Gastropacha pini*) — бабочка из семейства шелкопрядов (Bombycidae), гусеница, которой питается сосной. Передние крылья ее серовато-коричневые с широкой серой поперечной полосой и 3 черноватыми зубчатыми линиями; посередине крыла находится маленькое белое пятнышко; задние крылья одноцветно-бурые; вообще, окраска очень изменчивая и походит в общем на цвет сосновой коры. Самка имеет размах до 8 1/2 см, тогда как самец не более 6 см; он отличается от самки, кроме того, более толстыми гребенчатыми усиками и более тонким туловищем. Крупные гусеницы (до 10 см в длину) серого с красноватыми волосками и двумя темно-синими вырезами на 2-м и 3-м грудных кольцах; на брюшных кольцах находится по 1 или по 2 темных пятна с более светлой серединой. Окраска гусеницы, так же как и бабочки, довольно сильно варьирует и, кроме того, меняется с возрастом гусеницы.



Гусеница превращается в темно-бурую куколку, лежащую в продолговатом серого цвета коконе. Бабочка живет почти во всей Европе и Сибири в сосновых лесах. В редких случаях гусеницы питаются другими хвойными породами. Молодые гусеницы, вышедшие из яичек в конце июля, начинают обедать хвоей сосен, осенью сползают с деревьев и проводят зиму около стволов под мхом, ранней весной они пробуждаются и продолжают свою вредную деятельность, до начала июня, когда превращаются в куколку. Бабочки летают во второй половине июля. Для уничтожения гусениц ранней весной накладываются так наз. ловчие кольца из клея, к которому гусеницы прилипают. Кроме того, пробовали собирать и уничтожать гусениц осенью подо мхом, но этим способом нет возможности собрать значительное количество гусениц. Есте-

ственные враги С. шелкопряда — кукушка, наездник *Microgaster nemorum* (см. Скрыторотые) и грибные болезни — часто в значительной степени помогают человеку в борьбе с сосновым шелкопрядом.

### Рекомендуем дополнительно:

#### Аргиад

*Everes argiades* (Pallas, 1771)

Длина передних крыльев до 1.5 см. Самка крупнее самца. Окраска самца блестящая голубая с тонкими чёрными точками на кайме задних крыльев. Самки темнее, почти чёрного цвета, точки по краю задних крыльев мало заметны. На задних крыльях обоих полов на краю есть слабо выраженные остроконечные хвостики.



Место лёта: Сухие галечные откосы, опушки леса, лесные дорожки, поляны, луга. Ареал: Европа - Южная и Центральная. Россия. Центральная Азия, Япония.

Кормовые растения: Различные виды клевера (особенно Клевер луговой), люцерна, лядвенец.

Занесена в Красную книгу города Москва - 3-я категория (редкий вид)

#### Апполон

Дневная бабочка семейства Парусники (*Papilionidae*). Видовое биномиальное название дано в честь Аполлона (греческая мифология) — сына Зевса и Лето, брата Артемиды, божества красоты и света. Размах крыльев 70—94 мм. Крылья белого цвета, иногда кремового, у вершины прозрачные.



Горные массивы Европы, Южная Скандинавия, Норвегия, Швеция, Финляндия, Аппенинский полуостров, Франция, Центральная Испания, Украина, средняя полоса России, юг Урала и Западной Сибири, Кавказ и Закавказье, Турция, Южная Сибирь к востоку до Центральной Якутии и Забайкалья, Восточный Казахстан, Северный Тянь-Шань, Монголия. В Польше, Литве, Латвии, Белоруссии, а также Смоленской, Воронежской (последний раз бабочку ловили в 1971 году), Московской, Ярославской и некоторых других областях России в настоящее время известен лишь по старым находкам.

Занесён в Красную книгу России, Украины, Белоруссии, Германии, Швеции, Норвегии, Финляндии, а также местные Красные книги — Тамбовской, Московской, Смоленской и других областей, Чувашии, Мордовии и других регионов.

#### Павлиноглазка Артемида

Ночная бабочка из монотипичного рода в семействе павлиноглазок (*Saturniidae*). Видовое название дано в честь Артемиды — богини греческой мифологии.

Места обитания: Дальний Восток России — в Приморском, на юге Хабаровского краев в Амурской области; Китай, Япония, Корея. На территории России находится северная часть ареала вида.

Дает одно поколение в год. Лет в июне-июле. Имаго не питается. Ночной вид. Часто летят на источники света.



Павлиноглазка Артемида  
(85 – 110 мм)

#### Углокрыльница

Дневная бабочка из семейства *Nymphalidae*. Углокрыльница белое названа по отличительному признаку — наличию белого пятна на исподе заднего крыла в виде латинской буквы «с».

Бабочки отличаются быстрым полетом. В покое обычно садятся на листьях деревьев или кустарников, часто сложив крылья. До-



Углокрыльница  
(40 – 50 мм)

вольно часто, распластав крылья бабочки могут принимать «солнечные ванны». Имаго питаются нектаром различных видов травянистых и кустарниковых растений, бродящим соком деревьев и перезревшими плодами, охотно садятся на влажную почву по краям луж и водоёмов, а также на экскременты животных. Самцы, охраняя свою территорию, устраивают брачные поединки.

Перезимовавшие самки откладывают по одному яйцу на различные виды кустарников и травянистых растений. Стадия яйца около 5 дней. Гусеницы держатся обычно на нижней стороне листьев, реже могут скреплять его согнутые края шелковиной, делая убежище. Гусеницы окукливаются на кормовых растениях или в укрытии. Куколка свободная и прикрепляется головой вниз. Длительность стадии куколки — 9—15 дней.

### **Переливница Ивовая**

Дневная бабочка из семейства Nymphalidae.

Верхняя сторона крыльев чёрно-бурая, у самца с ярко-фиолетом отливом, у самки тёмно-бурая без отлива с осветлённым краем. Переливы создаются не синим пигментом, а структурными окрасками, которые обусловлены частичным отражением синей составляющей спектра света. Самки крупнее самцов.

Везде развивается в одном поколении. Время лёта с середины июня до начала августа. Летаёт в редкостных и пойменных лиственных и лиственно-смешанных лесах (преимущественно дубовых и ивовых). В горах поднимается до 1500 м над уровнем моря. Локально распространена. В благоприятные годы встречается чаще.

Самцы летают вдоль опушек и лесных дорог, часто образуют скопления по берегам луж, ручьев. Охотно летят на экскременты крупных животных, влажный древесный уголь, человеческий пот — откуда добывают влагу и необходимые минеральные соли. Самки ведут скрытый образ жизни, большую часть времени держатся в верхушках деревьев, где могут быть замечены на истекающем забродившем соке.

Кормовые растения — ива козья (*Salix caprea*), ива ушастая (*Salix aurita*), ива пепельная (*Salix cinerea*) и другие виды ив, а также осина. Гусеница питается на периферии листа, оставляя основную жилку нетронутой.

Вид включён в Красные книги: Украины (2 категория), Латвии (1998) (2 категория), Смоленской (1997) (2 категория), Московской (1998) (3 категория), Вологодской (2006) (3 категория) областей России, Восточной Фенноскандии (1998), Германии (4 категория), Швеции (3 категория). Бабочка года в Германии в 2011 году.



### **Ленточник тополевый**

Длина переднего крыла - 35 - 46 мм. Размах крыльев 70 - 90 мм.

Место обитания: Лесные дороги, опушки леса, заливные луга, участки местности вблизи рек и других водоемов — здесь растут деревья, на которых развиваются гусеницы ленточника. Как правило, бабочка летает в кронах деревьев, спускаясь к земле лишь в поисках воды и разлагающейся органики — гнилых плодов, падали, экскрементов и прочих деликатесов. Нередко вылетает из леса на асфальтированные участки дорог. Также встречается в урбанизированной среде где присутствует кормовое растение гусениц.



Гусеница существует с августа до мая, она зелёная, с зеркальными пятнами, несёт 2 длинные колючки. Стадия гусеница с осени по май, она зимует во втором возрасте в сигарообразном коконе на конце веточки дерева или среди листвы. Окукливается, прикрепляясь к верхней поверхности листа, предварительно покрытого паутиным слоем, что в целом напоминает, учитывая необычную форму и окраску куколки, птичий помёт или поврежденную птицами и брошенную, как несъедобную куколку.

Ленточник тополёвый включен в Красные книги Латвии (1998) (4 категория), Украины (1994) (2 категория) и Смоленской области (1997), Липецкой области (1997) и республики Коми (1999) России.

### **Зорька**

Дневная бабочка из семейства белянок (Pieridae).

Встречается по всей территории Восточной Европы. Обычный вид белянок в весеннее время. На север распространяется вплоть до побережья Баренцева моря на западе и Полярного Урала на востоке. Отсутствует в зоне пустынь на юго-востоке европейской части, а в подзоне сухих степей приурочен к поймам рек.

Бабочки предпочитают открытые лесные или граничащие с лесом, слегка сыроватые разнотравные участки: вырубки, опушки, поляны, просеки. Активно летающие самцы могут проникать довольно далеко на открытые пространства, такие как луга в поймах рек, обочины дорог; пересекать городские пустыри.



### **Перламутровка пандора**

Дневная бабочка из семейства нимфалид.

Длина переднего крыла 32 - 40 мм. Размах крыльев 60 - 75 мм.

Южная Европа, северная граница ареала проходит по Центральной Европе (через Австрию, Венгрию), Казахстан, Северный Пакистан, Северная Индия, Передняя, Средняя и Центральная Азия, Северная Африка. В восточной Европе вид оседло обитает в Венгерской низменности, на юге Украины, в Крыму, а также а в Предкавказье, в Краснодарском крае - на всем черноморском побережье и на западе степной части, в Адыгее, на юге Ставропольского края и на Северном Кавказе. Особи, которые встречаются северных районах Украины, юго-западной части Беларуси, Средней и Южной России, в южной Польше (Закопане), являются мигрантами.



Населяет луга, лесные опушки, степи, поляны, берега рек, обочины дорог, горные склоны. Мигрирующие особи часто приурочены к антропогенным биотопам и поймам крупных рек. В Азии поднимается высоко в горы - до высот 3 000 - 4 500 м. н.у.м.

### **Боярышница**

Бабочка из семейства белянок (Pieridae). Гусеницы являются вредителями плодовых культур в Евразии и Северной Америке.

Длина переднего крыла до 35 мм. Размах крыльев 50—65 мм. Окраска крыльев белая, с выраженными чёрными жилками. Бабочки выходят из куколки в июне, а на юге уже в мае. При выходе из куколки выступает капля красной жидкости (мекониум), что послужило поводом для суеверия о «кровоавом дожде», который бывает в годы массового размножения данной бабочки. Из-за тесного контакта бабочек с пыльцой, при питании нектаром на цветах, отмечается окрашивание нижней стороны крыльев в красноватые и желтоватые, а также в оранжевые цвета — соответственно цвету пыльцы. Яйца откладываются кучками, одна самка откладывает от 60 до 100 удлинённо-яйцевидных жёлтых яичек на верхнюю сторону листьев различных деревьев.



### **Червонец огненный**



Дневная бабочка из семейства голубянок. Северная Евразия. Длина переднего крыла у самцов ♂ 14—20 мм, а у самок ♀ 14—19 мм. Верхняя сторона крыльев огненно-красная. На нижней стороне крылья несут чёрные точки на оранжевом фоне. Имеет сильно выраженный половой деформизм (самки светлее). Гусеницы питаются на гречишных растениях (щавель). Встречаются на лугах. Зелёноватые гусеницы покрыты короткими волосками белого цвета.

### **Медведица-кайя**

Ночная бабочка из семейства Медведицы. Размах крыльев 50-80 мм. Длина переднего крыла 25-33 мм. Окраска верхней стороны крыльев коричнево-белая с неправильным извилистым рисунком. Верхняя сторона задних крыльев может быть красного или жёлтого цвета, с множеством пятен или вообще без них, или однотонной черной. Широко распространена на территории всей Европе. Также Сибирь, Дальний Восток, Средняя и Малая Азия, Китай, Корея и Япония, Северная Америка. В горах поднимается на высоту до 2000 м н.у.м.



### **Микалензис ракотис**

Этот вид широко распространен в Африке к югу от Сахары. Бабочка активна в течение всего года. В основном встречается в тенистых лесных местах. Летает преимущественно утром и ближе к вечеру. Выносливостью она не отличается: летает низко над землей и недолго. В окраске преобладают коричневые тона. Крылья в размахе от 4 до 5 см. Размеры и окраска больших глазков на крыльях зависят от сезона. Гусеницы питаются растениями семейства злаковых.



### **Коконопряд дубовый**

Семейство Lasiocampidae. Коконопряды. Местообитания коконопряда дубового — Северная Африка и Европа. Летает в июле-августе. Самки откладывают яйца на дуб, березу, бук, иву, тополь, боярышник и другие растения. Зимуют молодые гусеницы. Весной в южных регионах они развиваются быстро, а в северных — только к осени. Окукливаются в коконе среди опавшей листвы. Второй раз зимует куколка, а бабочка появляется на следующее лето. Самки летают только ночью, тогда как самцы нередко и днем.



## **Ракушки.**

На стр.34 в дневнике «Разведчик» приведены иллюстрации ракушек. Вы можете с ребятами после знакомства с каждой из них, записать их названия. В дневнике их всего 8. Это означает, что ребята должны самостоятельно (или с помощью наставника) научиться определять еще минимум 17. Дополнительный список ракушек, которые ребята умеют определять, можно дописать на стр.55-56 (мои заметки). Если наставник проверил навык определения, он ставит рядом со списком дату и подпись.

В дневнике есть картинки всего 8 ракушек.

Черноморские ракушки:



**Донакс**



**Скафарка**



**Питар рыжий**



**Сердцевидка**



### **Церитида**

Обильное по количеству видов семейство, большинство представителей которого имеет мелкие размеры. Улитки имеют длинную башневидную раковину с большим количеством оборотов, украшенных многочисленными шишечками. Большинство видов обитает в тропических морях, есть виды, населяющие моря Европы. Все виды семейства – вегетарианцы:

питаются диатомовыми водорослями и растительным детритом. Предпочитают песчаные грунты, на которых могут селиться большими колониями. Большинство – мелководные виды, часть могут населять значительные глубины. Самые крупные представители семейства, обитающие в тропиках, могут из моря проникать из моря в устья рек и на заболоченные участки. Во время отлива они гроздьями подвешиваются к ветвям мангровых деревьев. При этом крышечка замыкается, и они закрепляются на ветвях на полосках слизи.



### **Трохида**

Иное название моллюсков данного семейства – волчки. В состав семейства входит около 50 родов и несколько сотен видов. У всех улиток этого семейства правая первичная жабра утрачена, но сохраняются два предсердия сердца и парные почки. Раковина без щели и обычно закручена в форме конусовидной башенки или башенки с уступами, имеет крышечку. Обычно нога несет похожие на щупальца придатки, выполняющие роль органов осязания, которые могут втягиваться в особые влагилица при встрече с твердыми предметами. Обитают практически по всему земному шару, населяя моря с различной гидрологической характеристикой от полярных до тропических широт. Обитают от литорали до максимальных глубин на самых различных субстратах. Некоторые виды используются для получения перламутра высокого качества, а также в пищу.

Некоторые виды используются для получения перламутра высокого качества, а также в пищу.

### **Рапана веноза**

Семейство: Мурицида (лат. Muricidae)

Размеры: высота до 160 мм



Распространена в северной части Восточно-Китайского моря, в Желтом море, в южном Приморье и у берегов Японских островов. Из Приморья была завезена в Черное море, откуда проникла в Средиземное. Высота раковины до 160 мм. Раковина толстостенная, крепкая. Завиток слабо приподнятый, последний оборот расширенный. Плечо оборотов хорошо выражено.

Сифональный вырост короткий, канал широкий. Устье широкое. Наружная губа утолщенная или тонкая, с волнистым краем. Спиральные ребра на поверхности раковины широкие, уплощенные, близко лежащие друг к другу, некоторые из них у плеча оборотов выступают и образуют шиповидные вздутия.

Линии нарастания отчетливые и приподнятые. Окраска раковины серая, желтоватая, желтовато-коричневая или бурая. Устье белое, розовато-коричневое или оранжевое, часто с коричневыми полосами у наружной губы. Обитает на глубинах от 0,5 до 10 м на каменистых, ракушечных, песчаных и илесто-песчаных грунтах. Хищник, вредитель устричного хозяйства. Используется в пищу. Обычный, часто встречающийся вид.



### Мактрида

Виды данного семейства широко распространены на песчаном мелководье теплых морей умеренной зоны и субтропиков. В арктических морях данное семейство не встречается. Раковина в длину может достигать 150 мм, толстостенная, овально-треугольной формы. Замок мощный, имеющий на правой створке два кардинальных зуба, на левой – один раздвоенный. Обитают в толще грунта, зарываясь с помощью хорошо

развитой ноги языковидной формы. Над поверхностью грунта выставляются только сифоны, соединенные между собой и окутанные общей оболочкой. Некоторые представители семейства могут передвигаться прыжками, выталкивая воду из мантийной полости. По способу питания все представители семейства фильтраторы, использующие взвесь из придонного слоя воды. Во многих странах служат объектами промысла.



### Кардида

Семейство кардиид, или сердцевидок, - обширная группа мелководных, преимущественно тепловодных форм, имеющих широкое распространение. Для кардиид свойственна раковина, действительно по форме напоминающая сердце. Наружная поверхность с радиальными ребрами, часто несущими шипы или чешуйки. Замок с хорошо развитыми двумя кардинальными и с передними и задними латеральными зубами в каждой створке.

Мантия открытая, сифоны короткие, выводной короче вводного. Нога очень хорошо развита, с ее помощью моллюски не только ползают и зарываются в грунт, но могут подпрыгивать на несколько сантиметров, спасаясь от хищников – морских звезд. Молодь сердцевидок питаются донные рыбы, в местах массовых скоплений используются в пищу моржами. Некоторые виды съедобны и служат объектом промысла.



### Перловица обыкновенная

Длина раковины 12—20 см (до 26 см)

Очертания раковины продолговатые, яйцевидные, снаружи буровато-зеленая, изнутри белая и перламутровая; замковые зубы отсутствуют. Фильтрует крошечные водоросли и другие мельчайшие организмы из воды, поступающей внутрь тела через дыхательное отверстие.

Эти моллюски — гермафродиты; 200—600 тысяч личинок на одну особь; личинки развиваются в жабрах раковин, а затем выталкиваются

наружу и прикрепляются к рыбам; там в течение 2—8 недель происходит дальнейшее развитие их в молодых моллюсков, которые затем вырастают до окончательных размеров.

Обитает: стоячие и медленные проточные воды с илистым дном; большие области Европы, далеко в глубь Азии.

### Рекомендуем дополнительно:



#### Ципреида

Семейство ципреид, или фарфоровых улиток, насчитывает большое количество видов. Раковина овальной формы, ее внутренняя часть тонкая, как бумага, наружная часть, представленная последним оборотом завитка очень толстая. В спокойном состоянии мантия прикрывает всю или практически всю поверхность раковины. Потрясенная улитка убирает мантию в устье. Устье узкое, щелевидное, по краям несет зубчики. Под

слоем периостракума – кожистой поверхности раковины – находится блестящий фарфоровидный слой с самой разнообразной окраской. В зависимости от окраски выделяют виды, многочисленные подвиды и формы ципрей. Биология данного семейства мало изучена. Обитают преимущественно на песчаном грунте. В пределах данного семейства встречаются как хищные, так питающиеся одноклеточными водорослями и детритом виды. Большинство – мелководные виды. Распространены в тропических морях, северная граница распространения – Средиземное море. Излюбленный объект коллекционирования.



#### Апораида

Небольшое семейство, представленное лишь несколькими видами. Другое название этого семейства - моллюски «пеликанья нога». Такое название они получили за длинные, пальцевидные выросты на наружной поверхности наружной губы. Выросты могут быть не выражены, тогда представлена широкая пластина на периферии наружной губы. Раковина обычно толстостенная с приподнятым завитком. Хорошо раз-

вита спиральная и осевая скульптура. Окраска поверхности раковины однотонная - от белой до коричневой. Известно большое количество представителей данного семейства в ископаемом состоянии. Обитают на глубинах от 30 метров и глубже на песчаном грунте, способны зарываться в песок. Все виды данного семейства растительноядные, с помощью хоботка собирают детрит и диатомовые водоросли с поверхности грунта. Распространены в Атлантическом океане и Средиземном море.



#### Ранеллида

К этому семейству брюхоногих моллюсков принадлежат улитки с крупной, ярко окрашенной раковиной башенковидной формы. Наиболее известный среди них вид – Харония тритонис, или рог Тритона. Питается этот моллюск морскими звездами, в том числе и печально знаменитой звездой “терновый венец”. “Терновый венец” нападает на коралловые полипы, выедая их мягкие части, в результате за проползшей морской

звездой остаются только мертвые скелеты кораллов. В начале 70-х годов коралловые рифы некоторых частей океана, в том числе Большого Барьерного рифа, рифы Красного моря, буквально были съедены полчищами звезд. Предполагают, что это могло произойти из-за того, что сильно сократилась численность тритонов, единственных врагов “тернового венца”, в результате вылова их коллекционерами. В настоящее время вылов этого моллюска в большинстве мест, где он обитает, запрещен.



#### Конида

Семейство насчитывает свыше 300 видов и множество подвидов. Обладают толстостенной, тяжелой раковиной, которая начинается коротким уплощенным завитком и оканчивается узким длинным устьем. Вся раковина имеет форму почти правильного конуса. Обитают на мелково-

дье тропической зоны на коралловых рифах и зарослях водорослей, иногда зарываясь в песок. Все конусы хищники, нападают на многощетинковых червей, брюхоногих и двустворчатых моллюсков. Улитки обладают хорошо развитой ядовитой железой, связанной с зубами терки. Зубы располагаются двумя продольными рядами и имеют форму гарпуна. При нападении на добычу, один зуб отделяется, выходит из глотки, и его полость наполняется секретом ядовитой железы. Зуб используется наподобие иглы шприца, в жертву вливается яд, обладающий парализующим действием. Известны смертельные случаи действия яда отдельных видов конусов для человека. Виды данного семейства очень ценятся коллекционерами.



### Галиотида

В данном семействе один род Галиотис (*Haliotis*), или морские ушки, содержащий около 100 видов. Распространены в Тихом, Индийском и Атлантическом океанах. Раковина несет короткий спиральный завиток и сильно развитый последний оборот. На нем расположен ряд округлых отверстий, от 4 до 10, в зависимости от вида моллюска. Через них вода, омывающая жабры, выбрасывается наружу. Внутренняя поверхность раковины покрыта сильно развитым перламутровым слоем сине-зеленого цвета, благодаря чему раковины галиотисов используются в ювелирном деле и для инкрустаций. В раковинах изредка находят жемчуг такого же цвета, как и перламутровый слой внутренней поверхности. Обитают на литорали и верхней сублиторали тропических и субтропических морей. Сильно развитая мускулистая нога дисковидной формы служит для прикрепления к скалам. Нога используется в пищу. Промысел галиотисов ведется в Китае, Японии, Америке, Австралии и Новой Зеландии.

Раковины покрыта сильно развитым перламутровым слоем сине-зеленого цвета, благодаря чему раковины галиотисов используются в ювелирном деле и для инкрустаций. В раковинах изредка находят жемчуг такого же цвета, как и перламутровый слой внутренней поверхности. Обитают на литорали и верхней сублиторали тропических и субтропических морей. Сильно развитая мускулистая нога дисковидной формы служит для прикрепления к скалам. Нога используется в пищу. Промысел галиотисов ведется в Китае, Японии, Америке, Австралии и Новой Зеландии.



### Оливида

Брюхоногие моллюски семейства оливида по форме напоминают действительно оливку или маслину. Почти нет в этом семействе различий в форме раковин разных видов, но зато очень разнообразна окраска их раковин. Форма раковины оливид такова, что последний оборот практически полностью прикрывает предыдущие. Вершина раковины в виде плоской спирали с оттянутой апикальной частью. У некоторых представителей семейства имеется роговая крышечка. В спокойном состоянии мантия прикрывает всю или практически всю поверхность раковины. Потревоженная улитка убирает мантию в устье. Устье широкое. На внутренней губе имеются колумеллярные зубья. Оливиды – хищники, нападают на червей и улиток, но питаются и мясом погибших животных. Обычно оливы захватывают добычу ногой и вместе с ней закапываются в песок. Обитают они в основном в тропиках, на небольших глубинах, предпочитают селиться на песчаном дне.

Брюхоногие моллюски семейства оливида по форме напоминают действительно оливку или маслину. Почти нет в этом семействе различий в форме раковин разных видов, но зато очень разнообразна окраска их раковин. Форма раковины оливид такова, что последний оборот практически полностью прикрывает предыдущие. Вершина раковины в виде плоской спирали с оттянутой апикальной частью. У некоторых представителей семейства имеется роговая крышечка. В спокойном состоянии мантия прикрывает всю или практически всю поверхность раковины. Потревоженная улитка убирает мантию в устье. Устье широкое. На внутренней губе имеются колумеллярные зубья. Оливиды – хищники, нападают на червей и улиток, но питаются и мясом погибших животных. Обычно оливы захватывают добычу ногой и вместе с ней закапываются в песок. Обитают они в основном в тропиках, на небольших глубинах, предпочитают селиться на песчаном дне.



### Архитектоницида

Небольшое по количеству видов семейство, включающее несколько родов. Для архитектоницид характерна дисковидная раковина с низким завитком, по периферии раковины проходит острый киль. Другая особенность их раковины – широкий, открытый пупок, углубление с нижней стороны раковины, образованное внутренней поверхностью оборотов. В этот пупок моллюск откладывает яйца. Обороты раковины закручиваются по спирали Архимеда, то есть шаг ее спирали нарастает линейно, в отличие от большинства других брюхоногих моллюсков, у которых обороты раковины завиваются по логарифмической спирали. Поверхность раковины гладкая, окрашенная пестрыми полосами и пятнами. Обитают в тропических и субтропических морях Мирового океана на самых различных глубинах. Селятся на илистых и песчаных грунтах и живут, зарываясь в грунт. Питаются кишечнорастворимыми – актиниями и кораллами.

Небольшое по количеству видов семейство, включающее несколько родов. Для архитектоницид характерна дисковидная раковина с низким завитком, по периферии раковины проходит острый киль. Другая особенность их раковины – широкий, открытый пупок, углубление с нижней стороны раковины, образованное внутренней поверхностью оборотов. В этот пупок моллюск откладывает яйца. Обороты раковины закручиваются по спирали Архимеда, то есть шаг ее спирали нарастает линейно, в отличие от большинства других брюхоногих моллюсков, у которых обороты раковины завиваются по логарифмической спирали. Поверхность раковины гладкая, окрашенная пестрыми полосами и пятнами. Обитают в тропических и субтропических морях Мирового океана на самых различных глубинах. Селятся на илистых и песчаных грунтах и живут, зарываясь в грунт. Питаются кишечнорастворимыми – актиниями и кораллами.



### Тридакнида

Небольшое семейство, к которому относится около 20 видов, объединяемых в два рода – *Tridacna* и *Pirropus*. К данному семейству относятся самые крупные из двустворчатых моллюсков, достигающие до 1,5 метров длины при весе до 250 килограмм. Это характерные обитатели тропических мелководий, особенно тесно связанные с зоной распространения коралловых рифов в Тихом и Индийском океанах. Нормальная ориентация раковины – брюшной стороной вверх. Спинная – более толстая и тяжелая часть раковины лежит на грунте (у прочих двустворчатых моллюсков – наоборот). Края мантии сильно расширены и плотно срослись на всем протяжении, кроме трех участков, где располагаются два сифональных отверстия и зияние для выхода биссуса. В утолщенном крае мантии живет огромное количество одноклеточных водорослей – зооксантелл. Они снабжают моллюска кислородом, а также частично перевариваются. Раковины и мясо тридакн издавна использовались народами Океании.



### Теребрида

Для представителей семейства теребрида характерно наличие вытянутой раковины с большим количеством оборотов. Скульптура наружной поверхности раковин представлена спиральными ребрами, бороздками. В состав семейства теребрида входит около 265-ти видов, в большинстве своем распространенных в Индо-Пацифике. Помимо этого района представители данного семейства населяют тропические моря восточной части Тихого и Атлантического океанов, а также умеренные моря у побережья Австралии, Новой Зеландии, Северной и Южной Америк. Теребриды населяют песчаные и илистые грунты, коралловые рифы на небольших и средних глубинах. Лишь некоторые виды приспособились к жизни на глубинах порядка 350 м. Теребриды – хищники. Свою добычу – различных червей они находят в песке. У некоторых теребрид имеется ядовитая железа для обездвиживания добычи.



### Стромбида

Моллюски этого семейства имеют тяжелую массивную раковину, но, несмотря на это, отличаются чрезвычайной подвижностью. Это возможно благодаря тому, что нога у них разделена на две части. Опираясь на далеко отстоящие части ноги, моллюски как на пружине совершают прыжки на довольно значительное расстояние. Это позволяет им уходить от хищников – морских звезд. Еще одно защитное приспособление стромбусов – крышечка, расположенная на верхней части ноги. Она заострена, когда моллюск, защищаясь, интенсивно крутит ногой, крышечкой он может наносить существенные повреждения своему противнику. За эту особенность в некоторых странах стромбуса называют чертов коготь. Обитают стромбиды в тропических морях. Их крупные, красивые раковины всегда привлекали внимание коллекционеров, в результате во многих местах эти моллюски стали редки и находятся под защитой закона.



### Спондилида

Небольшое по количеству видов семейство с единственным родом *Spondylus*. Обитают на мелководье тропических и субтропических морей, где цементируются к камням и кораллам одной (нижней) створкой. У спондилид хорошо развит лигамент, но он такой короткий, что расположен практически перпендикулярно плоскости смыкания створок. В каждой створке спереди и сзади от лигамента сидит по одному мощному бугорковидному зубу. Вся эта конструкция создает чрезвычайно надежное соединение створок. Край мантии расширен и при разомкнутых створках свисает, занавешивая просвет – вход в мантийную полость. Мускул замыкатель створок только один, но очень мощный. Местами

спондилид промышленляют ради мяса. Ранее на Маршалловых островах из створок спондилид изготавливали деньги, выпиливая из них кружочки с отверстием посередине.

### Соленида



К семейству соленида, или морских черенков, относятся типичные двустворчатые моллюски, обитатели морских грунтов. Обладают сильно вытянутой раковиной (откуда их русское название). Раковина зияет на обоих концах и почти прямоугольной формы. Макушки слабо выдаются и сдвинуты к переднему концу раковины. Нога сильно развита и способна к значительному сокращению, благодаря чему моллюски способ-

ны зарываться в песок со значительной скоростью. Некоторые виды способны даже плавать, благодаря такой подвижности ноги. У большого количества видов морских черенков сифоны снабжены кольцевыми перетяжками, они могут обрываться по этим перетяжкам и далее полностью восстанавливаться. Отверстия сифонов окружены кольцом хорошо развитых щупалец. Многие виды способны совершать прыжки, используя реактивную тягу за счет выбрасываемой из сифонов воды.

### Лимида



Близкое к семейству Pectinidae семейство. Обитают как в тропических, так и северных морях на различных грунтах. Имеют изящную тонкорестристую овальную раковину, вытянутую в поперечном (спинно-брюшном) направлении. Замковый край короткий и прямой, замковые зубы не развиты. Отличаются ряд анатомических особенностей. У лимид нога направлена концом назад (у других двустворчатых моллюсков

– наоборот). Конец ноги слегка срезан и имеет ланцетовидную форму. Биссусный канал находится на спинной стороне ноги. Мантия с хорошо развитым парусом, сильно развиты мантийные щупальца, покрытые ресничками. Оборванные щупальца быстро восстанавливаются. Большие жабры лимид служат не только для дыхания, но и для фильтрации и отбора пищевых частиц. Часто скрепляют биссусом вокруг себя посторонние частицы: обломки раковин, мелкие камешки и тому подобное. Для двустворчатых моллюсков ведут довольно подвижный образ жизни.

### Ксенофорида



Небольшое по количеству видов семейство со своеобразной раковиной. Форма раковины уплощенно-конусовидная, нижний край сильно расширен. Могут нести шиповидные выросты. Наружная поверхность раковины усажена чужеродными предметами, одинаковыми у одной особи, но различными у разных индивидов. Это могут быть пустые раковины брюхоногих и двустворчатых моллюсков, иглы морских ежей, камешки, песчинки, любой доступный на морском дне материал. Предполагается, что это может

служить в качестве камуфляжа для защиты от хищников, для увеличения прочности раковины или препятствует коррозии ее верхних слоев при обитании на илистых грунтах. Очень активные моллюски, способные передвигаться со значительной скоростью. Обитают в тропических морях как на значительных глубинах, так и на мелководье. Мелководные виды наиболее густо бывают покрыты различными предметами.

### Кассида



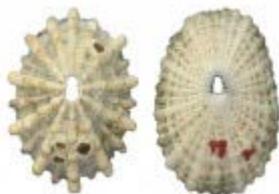
Крупные и средних размеров улитки с толстостенной раковиной округлой формы. Поверхность раковины обычно неярко окрашена в серовато-коричневые тона, иногда несет коричневые пятна, устье розовое или оранжевое. Обитают на коралловых рифах Тихого, Индийского и Атлантического океанов на малых глубинах. Предпочитают мягкие грунты. Хищники, питаются иглокожими, из них предпочитают морских

ежей, в том числе и длинноиглых, таких как диадема. В слюне содержатся вещества парализующие жертву. Впрыснув яд и обездвижив добычу, кассисы с помощью радулы просверливают панцирь и добираются до мягких тканей. Толстостенные раковины крупных кассисов состоят из нескольких контрастно окрашенных слоев. Это качество используется ювелирами для изготовления камей. Камей вырезаются как непосредственно на раковине, так и на выпиленных из нее пластинах.



### **Фицида**

Небольшое по количеству видов семейство. Раковина тонкостенная, легкая, не ломкая. Завиток приплюснутый или слабо выступающий. Последний оборот сильно развит, чаще всего сильно расширенный в своей верхней части. Сифональный вырост длинный, прямой или слегка изогнутый, с широким каналом. Устье удлинненное. Наружная губа всегда тонкая и прямая. В скульптуре поверхности раковины хорошо представлены спиральные ребра, которые никогда не бывают сильно выпуклыми. Осевая скульптура не развита. Линии нарастания всегда сильно сглаженные. В окраске преобладают коричневые тона, окраска одноцветная или присутствуют пятна более светлых или темных оттенков. Устье коричневое или фиолетовое. Обитают в тропических морях. Селятся от глубин в несколько метров до 100-150 метров на песчаном дне.



### **Фиссуреллида**

Большое семейство примитивных брюхоногих моллюсков. Раковина имеет колпачковидную форму, на вершине расположено отверстие. Через это отверстие моллюск выводит прошедшую через жабры воду, экскременты, а во время нереста половые клетки. Самка выбрасывает в воду большое количество яиц, из которых образуются плавающие личинки. Личинки, оседая на дно, формируют колпачковидную раковину без отверстия. Далее на заднем краю конуса появляется вырез, потом края раковины снова смыкаются, образуя замкнутое со всех сторон отверстие. Задняя часть раковины растет быстрее передней, в результате чего отверстие перемещается к переднему концу и у взрослого животного занимает положение по середине. У некоторых видов центральное отверстие раковины зарастает. Раковины обычно толстостенные, окрашенные в неяркие цвета. Обычны в тропических и субтропических морях. Обитают на твердых субстратах от литорали до глубин в несколько метров. Малоподвижны.

## **Полевые цветы**

На стр.32 в дневнике «Разведчик» приведены иллюстрации полевых цветов. Однако, не все из них являются полевыми. Вы можете с ребятами после знакомства с каждой из них, записать их названия, отметив особо те, которые полевыми не являются. В дневнике их всего 12. Полевым цветком не является ландыш. Он растет исключительно с лесу, в тени. Информацию о каждом цветке ребята могут найти самостоятельно.

Так же ребята должны самостоятельно (или с помощью наставника) научиться определять еще минимум 13 полевых цветов. Дополнительный список полевых цветов, которые ребята умеют определять, можно дописать на стр.55-56 (мои заметки). Если наставник проверил навык определения, он ставит рядом со списком дату и подпись.



**Мать-и-мачеха**



**Гвоздика полевая**



**Пижма**



**Мята**



**Колокольчик**



**Мак**



**Первоцвет**



**Лён**



**Барвинок малый**



**Ландыш**



**Ромашка  
лекарственная**



**Тысячелистник**



**Вьюнок**



**Анютины глазки**



**Василек**



**Кукушкины слезы**

Монотипный род многолетних травянистых растений семейства Астровые, или Сложноцветные (Asteraceae). Единственный вид — Мать-и-мачеха обыкновенная (лат. *Tussilago farfara*). Цветёт ранней весной, до распускания листьев. Издревле применяется как лекарственное растение.

Родовое название лат. *tussilágo, inis f.*, может быть переведено как «кашлегон» (происходит от лат. *túsis ib f.* «кашель» и лат. *ágo, ere* «прогонять»). Это название связано с медицинским применением растения как средства от кашля.

Листья мать-и-мачехи, содержащие слизь, горький гликозид туссилягин, танин и дубильные вещества, входят в состав грудного сбора; в народной медицине это растение употребляется от очень многих болезней.

Мать-и-мачеха — традиционное средство от кашля, особенно при коклюше, а также от слизистой мокроты. Чаем из неё можно облегчить откашливание, сделать более жидкой вязкую бронхиальную слизь. Используется при хроническом бронхите, пневмокониозе и эмфиземе лёгких.

### Гвоздика полевая

Гвоздика полевая *Dianthus campestris* многолетнее травянистое растение высотой 10-40 см, с ветвистыми узловатыми стеблями. Листья супротивные, линейно-ланцетные, шиловидные, с 3 жилками, по краям реснитчатые. Цветки с 5 розовыми лепестками, покрытыми темными пятнами, снаружи зеленоватые. Цветет в июне - августе. Растет по известковым сухим склонам, на песчаных почвах, в степных лугах, сосновых борах и по лесным опушкам на востоке европейской части России и в Сибири.



### Пижма

Род многолетних травянистых растений и кустарничков семейства Астровые, или Сложноцветные (*Asteraceae*), произрастающих, главным образом, в умеренных климатических зонах Северного полушария.

На территории России произрастает около 30 видов. Род Пижма включает в себя более или менее развитые многолетние травы с коротким, слабо разветвлённым ползучим зимующим корневищем. Её культивируют в качестве пищевого, лекарственного и пряно-ароматического растения, и только в последние полтора века её значение понемногу пошло на убыль.



Пижма обыкновенная

### Мята

Род растений семейства Яснотковые.

Все виды сильно ароматичны, большинство из них содержит много ментола. Растение широко используется: в пищевых продуктах, в косметике, и фитотерапии и ароматерапии, в фармакологии.



Колокольчик круглолистный

### Колокольчик

Род исключительно травянистых растений из семейства Колокольчиковые (*Campanulaceae*). На территории России и сопредельных стран насчитывается около 150 видов, в европейской части России — до 15. Многолетние, реже одно-двулетние травы с цельными очерёдными листьями. Местообитания колокольчиков разнообразны, им доступны луга, леса, степи, встречаются они также на пустынных и скальных участках. Колокольчики исчезают как из-за сбора их на букеты, так и из-за разрушения мест их обитания.

### Мак

род травянистых растений семейства Маковые (*Papaveraceae*) Млечный сок маков называется «опиум»

Однолетние, двухлетние и многолетние травы, обычно с развитым стеблем, реже бесстебельные. Растения выделяют **млечный сок**, белый, жёлтый или оранжевый. **Листья** обычно единожды- или дважды-трижды-перисто-рассечённые, голые или чаще волосисто-щетинистые. **Цветки** крупные, одиночные, как правило, красного цвета. Мак встречается в **умеренной, субтропической** и реже в холодных зонах. Из семян этого растения изготавливают также техническое **масло**, пригодное для производства маргарина. Также семена мака используются в кондитерских изделиях.



Fitorastenia.ru



Первоцвет лекарственный

### Первоцвет

Род растений

из семейства **Первоцветные** (Primulaceae) порядка **Верескоцветные** (Ericales).

Большинство видов — красивоцветущие невысокие **травы**. Название происходит от **латинского** слова *primus* («первый») и объясняется тем, что многие виды первоцвета цветут ранней весной, одними из первых, иногда еще до того, как полностью сойдёт снег. Отсюда же происходит и русское название.

Представители рода Первоцвет — **многолетние**, реже **двулетние** и **однолетние** травы. **Листья** цельные, образуют прикорневую **розетку**. Листья морщинистые и покрыты волосками. Различные виды первоцвета дают нектар, но из-за длинной цветковой трубочки медоносные пчёлы собирают его в незначительном количестве

### Лен

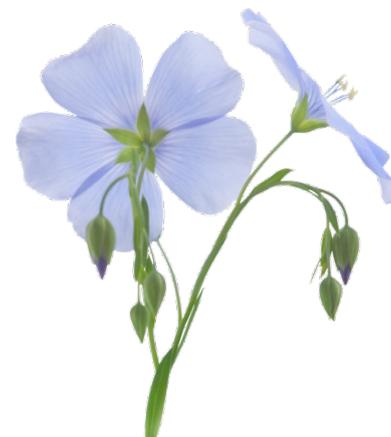
Род растений из семейства **Льновые** (Linaceae).

**Однолетние** и **многолетние** травы с цельными **листьями**, расположенными поочередно или изредка противоположно.

В клеточках зародыша и окружающей его тонким слоем питательной ткани находится преимущественно жирное **льняное масло**, содержащее масляную **линоленовую кислоту**.

Медицинское и техническое значение льняного семени именно и основано на содержании названных веществ. Лен - уникальное

растение, которое является источником полноценного растительного белка, витаминов, микроэлементов и клетчатки. Благодаря уникальному составу льняное семя можно считать нутрицевтиком, то есть продуктом, оздоравливающим организм человека.



Барвинок малый

### Барвинок малый

Вид **многолетних** травянистых растений рода **Барвинок** (Vinca) семейства **Кутровые** (Aporaceae).

Растёт по опушкам лесов, степным склонам, в кустарниках. **вечнозелёное** **многолетнее** **травянистое** растение (или **кустарничек**) с тонким **горизонтальным корневищем** и **прямостоячими цветоносными стеблями** высотой 15—20 см.

Препараты **барвинка** обладают **успокаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим, кровоостанавливающим, противомикробным** и **вяжущим** свойствами.

В лечебных целях используют траву (**лат.** Herba Vincae minoris),

собранную во время цветения — начала плодоношения.

### Ландыши

Ландыши распространены во всей Европе, на Кавказе, в Малой Азии, Китае и в Северной Америке.

В России — на всей Европейской части, в Сибири, на Дальнем Востоке. Ландыш растёт в лиственных и сосновых, а также смешанных лесах, на опушках и полянах. Особенно хорошо развивается в пойменных дубравах, на богатой нейтральной почве при хорошем увлажнении.

На нетронутых местообитаниях разрастается очень широко, создавая значительные куртины.

Ландыши принадлежат к числу теневыносливых растений.

Их уже давно разводят искусственно, и получены сорта с более крупными или махровыми цветками, с розоватыми оттенками и пр.

Ландыш майский — широко известное лекарственное растение, входящее в фармакопеи многих стран.

Несмотря на то, что аромат ландыша является одним из широко используемых в парфюмерной промышленности, получают его исключительно синтетическим путём. Растение содержит недостаточно эфирного масла, чтобы его можно было получать методом дистилляции. Путём экстракции неполярными растворителями можно получить ландышевый абсолют, который не нашёл широкого применения в парфюмерии. Он, хоть и обладает приятным запахом, но всё же проигрывает синтетическим соединениям, которые точнее передают аромат цветка и к тому же дешевле. Ландыш был любимым цветком Петра Ильича Чайковского. Ему он посвятил своё стихотворение. Поселившись в Клину, композитор высадил ландыши в парке, примыкавшем к дому. И теперь весной они встречают всех, кто приходит в дом-музей.

Во Франции ежегодно в первое воскресенье мая отмечают праздник ландышей



### Ромашка лекарственная

Вид однолетних травянистых растений из рода Ромашка семейства Астровые (Сложноцветные). Растение широко распространено в Евразии и Северной Америке. Используется в научной и народной медицине.

В природных условиях ромашка аптечная развивается как озимое и яровое растение. По всей вероятности, значительная часть особей развивается по озимому типу. Всходы появляются во второй половине лета и осенью. До зимы формируется розетка зелёных листьев и в таком состоянии растение зимует. Весной, после установления теплой погоды, начинается быстрый рост главного, а затем и боковых побегов. В июне в условиях Подмоскovie начинается цветение ромашки, а в начале июля созревают первые плоды. Ромашка аптечная

размножается исключительно семенным путем. Она обладает высокой семенной продуктивностью — в среднем одна особь продуцирует 5300 семян. С 1 га культурной плантации собирают около 100 кг семян ромашки.

Семена разносятся ветром, дождевыми и тальными водами. Из-за мелких размеров и малого веса возможен разнос семян



### Тысячелистник

Крупный род растений семейства Астровые, или Сложноцветные (Asteraceae), включает около 100 видов. Некоторые виды тысячелистника используются в декоративном садоводстве главным образом как почвопокровные растения на бедных, в том, числе каменистых, но хорошо дернированных почвах, реже для срезки в обычные и сухие букеты.

В медицинских целях тысячелистник собирают во время цветения, не дожидаясь, когда его головки станут темнеть. Можно собирать и всё растение, и только цветочные головки. Собирают тысячелистник небольшими букетиками и подвешивают эти букетики на чердаке под крышей. Когда трава высыхает, режут её садовыми ножницами и убирают в стеклянные банки с хорошо закрывающейся крышкой.

Тысячелистник является одним из ценнейших лекарственных растений в прошлом. Цветы тысячелистника применяли в медицине еще в среднем палеолите, о чем свидетельствуют исследования неандертальских могил в Ираке (J. Lietava, 1992). Как указывает Плиний, этруски использовали его для лечения ран у животных. Кровоостанавливающие и ранозаживляющие свойства тысячелистника ценил Диоскорид. Древние ацтеки применяли тысячелистник для лечения струпьев и удаления пятен на лице. По мнению Галена (131–210) цветки тысячелистника полезнее, чем горькая полынь.

Наиболее известными являются кровоостанавливающие свойства тысячелистника.



### Вьюнок

Научное название рода происходит от лат. convolvere — «свёртываться», так как стебли многих видов рода завиваются вокруг других растений. Украинское название растения укр. Берізка. Род включает около 250 видов.

Многолетнее опасное сорное растение, весьма распространенное в средней и южной полосе России между всеми яровыми хлебами, преимущественно на мергельных почвах, и особенно вредное для ржи, ячменя и льна тем, что обвивается вокруг одного или нескольких из этих растений, затеняет и заглушает их и, вместе с тем, притягивая к земле, способствует «полеганию».

Лекарственные свойства вьюнка известны еще с времен Авиценны, который рекомендовал его для лечения астмы, заболеваний легких, печени и селезенки.

Известно около 190 видов, растущих в умеренных и субтропических районах.

Неистребимый сорняк, причиняющий немало хлопот садоводам, таит в себе немало целебных сил. Считается, что свежее растение эффективней высушенного, но в свежем виде вьюнок ядовит, о чем нельзя забывать. Вьюнком лечат бронхит, бронхиальную астму, другие заболевания легких и дыхательных путей, отеки различного происхождения, кровотечения, заболевания печени, селезенки. В летний период это одно из лучших средств для заживления ран. Отвар сушеных листьев или корней применяют наружно при сыпях, лишаях, гнойничковых поражениях кожи. Установлено, что вьюнок обладает противоопухолевым действием.



Вьюнок полевой

### Анютины глазки или фиалка трехцветная

Травянистое однолетнее или двулетнее (изредка многолетнее) растение семейства Фиалковые, распространённое в Европе и умеренных областях Азии.

Фиалка трёхцветная — однолетнее или двулетнее наземное травянистое растение.

Культивируется, иногда дичает; сорное на полях, газонах, пу-



стырях, свалках.

Встречается на плодородных почвах по лугам, среди кустарников, по опушкам лесов, на пастбищах и старых залежах. Одичавшие растения можно встретить в старых парках, садах, бывших усадьбах, близ дорог.

Дикорастущие анютины глазки употребляются в традиционной и народной медицине как средство от многих болезней: золотухи, сухотки, кашля, грыжи, зубной боли и многих других. Её лекарственные свойства (как и аналогичные свойства многих других представителей семейства) объясняются присутствием во всех частях растения сапонина, инулина, виолина и других гликозидов.

В декоративном садоводстве известно множество форм и сортов этого вида фиалки с цветками белой, жёлтой, синей и фиолетовой окраски. Необычен сорт 'Bowls' Black', цветки которого имеют бархатные лепестки чёрного цвета и маленькие ярко-жёлтые серединки, как бы прикрытые сверху короткими лиловыми волосками.

### **Василек**

Род травянистых растений семейства Астровые, или Сложноцветные. Встречается почти всюду в Европе среди посевов, особенно во ржи. Василёк посевной, или синий (*Centaurea cyanus*), с паутинисто-шерстистыми линейно-ланцетными листьями и синими цветками, как сорное растение, встречается преимущественно в озимых хлебах, особенно на песчаной и суглинистой почвах, и, как однолетнее растение, размножается семенами, часто высеваемыми вместе с хлебными, при плохой очистке последних, а также находящимися с соцветиями этого растения в соломе, вывозимой на поле вместе с навозом.



Листья василька используются как приправа при консервировании и в мясных продуктах, обладают ароматом мяты, гвоздики и лимона. Применяются при приготовлении паштетов, консервов, колбас, при засолках. Васильки являются медоносами, а также часто используются как декоративные растения.



В медицине используется василёк синий, его цветки обладают мочегонным действием, применяются при отёках, связанных с болезнями почек. Васильки используются в косметике.

С 1968 года василёк синий является национальным цветком Эстонии.

### **Кукушкины слезы**

Другое название кукушкиных слез - ятрышник пятнистый. Цветки – розовые или красно-лиловые с длинным шпорцем. Плод кукушкиных слез - коробочка с большим числом мелких семян. Цветение растения начинается с конца мая и продолжается до июля, плоды вызревают в июне - августе.

Лекарственное растение кукушкины слезы произрастает в лесостепной и лесной зонах в Украине, европейской части России, в Сибири, в Беларуси и в Средней Азии. Растение растет преимущественно у окраин болот, по сырым лугам, у берегов рек, на лесных полях и опушек, среди кустарников.



Лекарственные препараты, приготовленные из клубней кукушкиных слез обладают общеукрепляющим, обволакивающим и противовоспалительным воздействием.

**Рекомендуем дополнительно:**

### **Цикорий**

Многолетнее травянистое растение с млечным соком. Относится к семейству астровым. Стебель прямостоячий, ребристый, до 120 см высотой. Прикорневые листья в розетке. Цветки дву-

полые, в корзинах, расположенных по 1 - 3 в пазухах листков; веночек голубой, язычковый. Цветет в июле - августе. Растет вдоль дорог, по канавам, как сорняк на засорённых местах.

Цикорий широко используется в народной медицине. Корень цикория содержит горький гликозиды, сахара (фруктозу), пентозы, холин. В траве есть горькие вещества (лактации), витамины. Надземную часть растения собирают в период цветения (июль-август), а корень выкапывают осенью - октябрь. Сушат в тени или в сушке при температуре до 40С. Сушеная трава цикория имеет бледно-зеленую окраску. Цветки синие. Трава имеет слабгорький вкус, запаха нет. Снаружи корень сизо-коричневый, а внутри - белый или желтоватый, горький на вкус, запаха нет. Хранят в темном, проветриваемом и сухом помещении.

Свойства цикория. Препараты, изготовленные из цикория имеют: снотворное, мочегонное, желчегонное действия, стимулируют обмен веществ. Используют цикорий и как смягчающее средство при ангине и воспалении верхних дыхательных путей и как успокаивающее нервную систему. Усиливает сердечную деятельность, то есть увеличивает амплитуды сердечных сокращений.

Польза цикория. Препараты из цикория применяют при сахарном диабете, холециститах, гепатитах, неврозах, гипертонической болезни, атеросклерозе, колиты, кожных заболеваниях (экзема, дерматиты, долго не заживляющие язвы и раны), связанных с нарушением обмена веществ, нервных расстройствах, злокачественных опухолях. Полученные положительные результаты от применения цикория при опухолях слизистой. Внешне цикорий применяется при кожных сыпях, отеках, карбункулах, фурункулах. Испеченный и смолотый корень цикория используют в виде кофе, аромат которого приближается к аромату настоящего кофе.



## Клевер

Травянистое растение семейства бобовых. Стебель тонкий, прямостоячий, иногда восходящий, единичный, разветвленный, 10-20 см высотой. Листья, стеблевые, нижние рано отмирают; листочки линейно-продолговатые, мелкозубчатые, иногда выемчатые, до 20 мм длиной и до 4 мм в ширину. Цветки мелкие бледно-розовые, в очень красивых соцветиях; головки мягонькие, плотные, удлинненно цилиндрические, на ножках, выходящих из пазух листьев. Цветет в мае - сентябре. После цветения плодоносит.

Клевер встречается на лугах, опушках, преимущественно на песчаных почвах по всей территории Украины. Растения клевера требуют высокой влажности почвы уже в первый год жизни, когда находятся под покровной культурой. При таких условиях они хорошо развиваются и практически никогда не погибают. Из-за недостатка влаги, хорошо укоренившиеся покровные культуры впитывают влагу, создавая неблагоприятные условия для трав. Как правило, молодые растения, имеющие слаборазвитая корневая система, гибнут, а в засушливые годы часто выпадают. Особенно много воды клевер нуждается после уборки покровной культуры, когда она усиленно развивается и в корневой системе (шейке) растений накапливаются запасные питательные вещества. В годы использования клевера потребность во влаге возрастает в связи с формированием большой вегетативной массы. Поэтому клевер хорошо реагирует на полив. При недостатке влаги и снижении относительной влажности воздуха до 40 - 50% вегетация растений ухудшается или совсем прекращается.

Трава клевера содержит гликозид трифоллин, дубильные вещества (до 5%), эфирное масло, кверцетин, витамины С и Е, смолистые вещества, незначительное количество алкалоидов и другие вещества.



Настой травы пьют при кашле, бронхитах, трахеитах, туберкулезе легких, при гастритах, дизентерии, заболеваниях почек и мочевого пузыря, при сахарном диабете, мигрени и нервных расстройствах. Наружно, в виде припарок, траву клевера используют как болеутоляющее средство при ревматизме и для заживления ран.

### Короставник полевой

Многолетник, имеет прямостоячий стебель до 70 см высотой. Листья ланцетные, шероховатые. Розовато-лиловые или фиолетово-лиловые цветки имеют вид приплюснуто полукруглой головки, окруженные ворсинчатыми листочками. Они имеют удивительно привлекательный вид. Иногда встречаются нежно-розовые, белые, желтые и даже махровые цветки. Растет короставник на полях, лугах и среди кустарников. Растение хорошо размножается, ведь с одной головки высыпается более двух тысяч мелких семян.



Настой травы короставника полевого, принимают внутрь при кашле, бронхите, воспалении мочевого пузыря (4 чайные ложки травы на 400 г кипятка) пьют по полстакана 4 раза в день. Крепкий настой короставник применяют при различных кожных заболеваниях: чесотка, сыпи и т.д.. Цветет короставник до ноября, радуя нас своим скромным цветением.

### Льнянка обыкновенная

Многолетнее травянистое растение. Стебель простой, прямостоячий, до 90 см высотой. Листья простые, цельнокроенные, линейные, острые, в основе суженные, сидячие. Цветки двуполые, неправильные, в густых верховых кистях; веночек - с длинной шпорой, бледно-желтый, двугубый, с красновато-оранжевой волосистой выпуклостью на нижней губе. Цветет в мае - августе. Плод - продолговатая вдвое длиннее чашечки коробочка. Растет как сорняк на полях, склонах, среди кустарников, около дорог. Для изготовления галеновых препаратов собирают траву в период цветения растения. Галеновые препараты льнянки обыкновенной имеют гипотензивные, против аритмичные, желчегонное, слабительное, противовоспалительное, седативное, антиатеросклеротические свойства, улучшают мозговой кровоток. Применяют при гипертонической болезни, аритмии, холециститах, ночном недержании мочи, цистите, воспалении простаты, кожных заболеваниях. Внутренне - настой травы ленка обычного (10 г сырья на 200 мл кипятка, настаивать 2 часа) принимать по 50 мл трижды в день до еды. Жидкий экстракт ленка (50 г сырья заливают 100 мл 40% раствора спирта), принимать по 1 ч ложке на ночь при запорах. Внешне - отвар травы ленка обычного (20 г сырья на 500 мл кипятка или молока, кипятить 25 мин) служит для компрессов, обмываний.



### Иван-да-марья

Народное название нескольких травянистых растений, цветы которых (или верхние части всего растения) отличаются присутствием двух резко различаемых окрасок, всего чаще жёлтой и синей или фиолетовой.

Приводят следующую трактовку возникновения фитонима (народное название растения) иван-да-марья. Молодые люди — парень и девушка — горячо полюбили друг друга, а затем поженились, не ведая о том, что они являются братом и сестрой. А когда узнали об этом, то, чтобы не разлучаться, превратились в цветы — иван-да-марья, окрашенные в разные цвета. И стал этот цветок с тех пор символом верности.



### Лапчатка гусиная

Низкорастущее травянистое растение со стелющимися красными столонами, достигающими 80 сантиметров в длину.

Листья в длину 10—20 сантиметров, равномерно непарноперистые, сверху зелёные, гладкие, снизу беловатые, сильно опушённые, разделённые на листочки 2—5 см в длину и 1—2 см в ширину. Волоски покрывают также стебель и столоны, из-за этого растение выглядит серебристым, что отражено в его английском названии Silverweed (серебристая трава).

Цветки диаметром 1,5—2,5 сантиметра, с пятью, реже с шестью или семью жёлтыми лепестками, растут на отдельных стеблях, достигающих 5—15 сантиметров в длину. Плод — гроздь сухих семян.

Лапчатка гусиная чаще всего встречается на песчаных или каменистых, глинистых почвах, по обочинам дорог, на лугах и пустырях, в оврагах и канавах, где она может быстро размножаться изобильно укореняющимися столонами.

Используется как лекарственное растение. С этой целью собирают обычно листья, гораздо реже заготавливают также побеги и цветки. Настой и отвар лапчатки гусиной обладает противосудорожным, кровоостанавливающим, антисептическим, сильным вяжущим и мочегонным действием. В народной медицине лапчатка гусиная известна как действенное желудочное средство, которое применяют при поносах. Наружно настоем употребляют для полосканий при воспалительных заболеваниях горла и полости рта, а отвар — для обмываний и примочек при язвах, порезах, различных кожных воспалениях, сыпях, кровоточащих ранах.



### Зверобой продырявленный.

В старину называли - трава от девяноста девяти хворей. В народе говорили: «Как нельзя испечь хлеба без муки, так и не вылечить человека без зверобоя».

С давних пор это уникальное лекарственное растение было знаменито своими противовоспалительными, болеутоляющими, вяжущими и ранозаживляющими действиями. Его упоминали в каждом травнике и включали в лекарственные сборы от самых разных болезней. Фармакологические действия зверобоя проявляются также как диуретические, антисептические, спазмолитические.



### Иван-чай или кипрей узколистный

Это многолетнее травянистое растение высотой до метра из семейства кипрейных. Стебель его прямой, заканчивается кистью соцветия розовато-сиреневых крупных цветков. Листья узкие, линейно-ланцетные, голые, очередные. Цветет с июня по сентябрь.

Растет на европейской части нашей страны, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Северном Кавказе на лугах, предпочитая пониженные влажные места, выходы ручьев.

В качестве лекарственного сырья используются соцветия и листья. Их собирают, сушат и заваривают. На Руси существовал способ ферментации такого чая. Листья сначала сушили, затем обдавали кипятком, перетирали, сушили в печи, еще раз перетирали и складывали в туеса (специальные емкости из бересты), где он мог храниться несколько лет. Именно так готовили когда-то знаменитый капорский чай (от названия деревни Капорье под Петербургом).

Еще в XIX веке иван-чай вытеснял в России черный индийский чай,



но со временем о нем забыли и только сегодня, когда лечение лекарственными растениями вошло в моду, о нем стали вспоминать.

В иван-чае много витамина С, дубильных веществ (танина), слизи, есть алколоиды, сахара, пектины. В нем также содержится много минеральных веществ: железа, никеля, меди, марганца, титана, молибдена, бора, калия, натрия, кальция, магния, лития.

Заваренный иван-чай действует успокаивающе на нервную систему, нормализует сон. Если же его выпить утром, то он придает бодрость и силу – именно за эти качества его особенно ценили наши предки. Иван-чаем лечили головные боли.

Иван-чай традиционно применяли и для лечения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта – большое количество дубильных веществ и слизи благотворно влияло на воспаленный желудок и кишечник. Иван-чаем лечили гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты.

Применяли иван-чай и при малокровии – восстановлению состава крови способствовало сочетание железа и витамина С (в присутствии витамина С железо лучше усваивается). Безусловно, одними растительными препаратами малокровие не вылечишь, так как железо в них находится в трудном для усваивания организмом состоянии, тем не менее, свое положительное влияние иван-чай оказывал и в этой области.

## ЛАГЕРНЫЕ И ПОХОДНЫЕ НАВЫКИ

**Цель** данного раздела состоит в том, чтобы развить любовь к пребыванию на свежем воздухе и показать ценности флоры и фауны. Некоторая часть этой работы может преподаваться в субботние часы. Четыре занятия можно отнести к основному курсу и три - к дополнительному.

### **1. Сделайте и продемонстрируйте работу походной духовки, работающей на принципе отражения теплового излучения, приготовив одно блюдо.**

**Цель:** научиться особым навыкам приготовления пищи в лагере.

Духовка с отражателем проста в изготовлении: разрезать напополам по диагонали квадратный металлический контейнер из-под горючего таким образом, чтоб она подходила под полку или ограждение из проволоки, куда ставят пищу, и разместите это ближе к огню.

Лагерный рецепт печенья.

- 2 горсти муки
- 2 щепотки соли
- 2 щепотки соды
- 2 порции (2 пальца) маргарина или масла

Добавить нужное количество воды для получения теста. Сделайте из теста печенье. Положите его на смазанный маслом противень. Испеките его в духовке.

**Метод тестирования:** активное участие в деятельности.

### **2. Принять участие в лагере с двумя ночевками. Правильно упаковать собственный рюкзак с личными вещами, в том числе с частью общего продовольственного запаса.**

**Цель:** позволить принять участие в выходе на природу с ночевкой в палатках и научить важности расположения вещей в самом удобном и более функциональном порядке в рюкзаке.

**Метод обучения:**

Представить себя группе. Распаковать рюкзак перед группой и указать причину, почему взяли эти вещи, которые в рюкзаке, как лучше упаковать каждую вещь и какую часть рюкзака она должна занимать. Когда распакуете рюкзак, поместите вещи по группам, т.е. предметы для приема пищи, для сна, одежда, для разных целей и т.д. Демонстрируемый тип рюкзака должен наиболее соответствовать используемым в группе типам рюкзаков.

Подумайте немного над тем, что вы возьмете с собой на природу. Спросите себя: «Что мне действительно нужно?» и помните, что это вам придется носить с собой. Вам понадобятся:

- предметы, необходимые для приготовления и приема пищи
- предметы, необходимые для сна
- вещи, чтобы не промокнуть
- теплая одежда
- предметы для развлечений и игр
- предметы личной гигиены

Ранец или рюкзак – это самая подходящая вещь для переноски ваших предметов. Вы хотите такой рюкзак, который был бы достаточно вместительным, чтобы все ваши вещи влезли туда, но и не настолько большим, что трудно его нести, когда он полностью загружен. Хорошо упакованный рюкзак аккуратно выглядит и равномерно сбалансирован. Для хорошей упаковки рюкзака помните правило «последний хочет стать первым», где возможно, положите полегче

вещи, большие громоздкие вещи – в середину, самые тяжелые – на верх, мягкие вещи аккуратно сложите в ту сторону рюкзака, где будет ваша спина. Легче нести, когда тяжелые вещи вверху. Целлофановые пакеты ещё проще упаковать. Запасные вещи можно взять ввиду того, что одежда запачкается, промокнут вещи.

Вещи первой необходимости следует положить наверх или чтобы их легко было достать. Положите что-то мягкое в ту сторону рюкзака, где будет ваша спина, и распределите груз так, чтобы удобно было плечам и спине.

### **Список вещей**

Вещи следует разместить таким образом, чтобы можно было легко достать их, если это срочно потребуется:

- ✓ Набор для оказания первой помощи – каждый человек должен носить с собой свой собственный набор для оказания первой медицинской помощи, в котором должно быть как минимум небольшое количество пластыря, ножницы, пинцет, крем антисептик, английские булавки. Все это должно лежать вместе в водонепроницаемом контейнере. Расположение набора можно пометить с внешней стороны упаковки.
- ✓ Карманный фонарик небольшого размера. Батарейки следует достать, чтобы они случайно не сели в то время, когда вы будете добираться до места.
- ✓ Компас и карта. Следопыты никогда не должны ходить в поход без карты и компаса. Карту храните в целлофановом пакете.
- ✓ Непромокаемый плащ или ветровка идеальная защита от воды и ветра. Сегодня в магазинах большое количество легких по весу синтетических тканей. Некоторые вполне недорогие по цене. Смотри интернет ссылки ниже.
- ✓ Деньги. Небольшое количество денег обязательно нужно взять на крайний случай, включая точное количество монет на телефонный звонок.
- ✓ Спички. Следует взять с собой 2 упаковки спичек, обе в водонепроницаемых контейнерах. Их следует положить в отдельном месте рюкзака.
- ✓ Туалетная бумага. Следует хранить недалеко, чтобы была под рукой. Следует упаковать в целлофановый пакет, чтобы не промочить.
- ✓ Хлопчатобумажный носовой платок или бумажный носовой платок – вещь, которая может понадобиться срочно. Туалетная бумага также может заменить носовой платок.
- ✓ Острый нож – карманный ножик с чехлом.
- ✓ Веревка - пара метров веревки, бечевки или завязок следует взять на крайний случай. (Это не относится к приспособлениям, по которым можно вскарабкаться, лазать, взбираться).

### **Предметы, необходимые для приготовления и приема пищи**

Нож, ложка, вилка, чашка, тарелка, чаша, котелок для приготовления еды, сковорода, моющее или чистящее средство, губка, кухонное полотенце и еда.

Внешнюю сторону котелка не следует мыть во время лагеря. Котелок с черным покрытием закипит быстрее, чем со светлым покрытием. Котелок с черным покрытием следует обернуть газетой, положить в целлофановый пакет и разместить внутри рюкзака во время похода. Сковорода также может использоваться как для жарки, так и в качестве кастрюли или котелка для варки.

Моющее средство и губка является роскошью, и могут не потребоваться. Еда – одна из самых главных предметов в рюкзаке и она должна быть хорошо упакована. Следует заранее запланировать, чем питаться в лагере и приготовить продукты заранее, упаковать их, если это возможно. Консервы не следует брать с собой. Сушеные продукты, теперь доступные в большом разнообразии, очень легкие и занимают очень немного места. Каждодневные продукты питания, такие как соль, мука, сахар, крупа, соусы, масло и т.д. следует хранить в закрытых полиэтиленовых пакетах и должны иметь этикетку. Хлеб, овощи, фрукты и т.д. следует положить в полиэтиленовый пакет. Хрупкие продукты, такие как яйца, помидоры и т.д. или продукты, которые запачкают рюкзак, если они разобьются или прольются, необходимо упаковать в ваш котелок или не брать их вообще.

### **Предметы, необходимые для сна**

Палатка, непромокаемая ткань, постилаемая на земле, спальный мешок, туристический коврик, Библия и урочник. Одному человеку палатку, возможно, тяжело нести, поэтому можно разделить между двумя людьми сам тент и палки, которые держат его и это будет более удобно.

### **Теплая одежда**

При выборе одежды всегда лучше взять одежду на все погодные условия. Другими словами, возьмите теплые вещи. Вы можете раздеться, когда вам жарко, но не сможете одеться по-теплее, если у вас нет такой одежды, когда вам станет холодно. Вам потребуется дополнительно 2 пары носков и, конечно же, постоянно рубашки, штаны, нижнее белье и т.д. Всегда желательно иметь полный комплект одежды в отдельном водонепроницаемом полиэтиленовом пакете.

### **Предметы личной гигиены**

Мыло, полотенце, тряпка для мытья посуды, расческа, зубная щетка, зубная паста, зеркало.

### **Разные вещи**

Средство от насекомых, лосьон против загара, топор или кортик (мачете), абразивный брусок, записная книжка и карандаш, швейный набор - пуговицы, булавки, нитки, иглы, и т.д. Эти предметы следует взять, если есть место в рюкзаке или если они необходимы в вашей ситуации.

### **Дневник**

Книга следопыта для определения животных, птиц, растений и других предметов в природе; справочник штатного состава следопытов; руководство разведчика. В вашей местной библиотеке должны быть книги на эти темы.

**Метод тестирования:** Активное участие в деятельности

## **3. Сдать зачёт ступени «Разведчик» по оказанию первой помощи.**

**Цель:** Научить разведчика основным знаниям и навыкам в отдельных областях первой медицинской помощи.

**Пояснение:** Материал для обучения классов взят из полевого госпиталя Святого Джона или из руководства скорой помощи Красного Креста. Предпочтительнее, если классу будут преподавать профессионалы, но это не должно быть принудительно. Не смущайтесь позвать на помощь сообщество организаций, которые имеют дело со здоровьем и оказанием первой медицинской помощи, таких как Красный Крест. Окончание изучения стандартной первой медицинской помощи заслуживает внимания в этом задании.

### **Краткие заметки о первой помощи**

#### **Электрический удар**

Отключите ток, если это возможно, и всегда используйте сухую палку или пальто или другой непроводящий материал при освобождении пострадавшего от контакта. Не делайте это руками и ногами, если они не защищены. Иначе и вы пострадаете от действия тока. Если пострадавший не дышит, начните сердечно-легочную реанимацию и проверьте пульс на сонной артерии. Запомните последовательность выполнения процедуры. Если сердце пострадавшего

остановилось и вы тренировались на внешнем сдавливании сердца, то продолжайте сердечно-легочную реанимацию. Все электрические ожоги намного серьезнее, чем они на первый раз выглядят. Даже если пострадавший поправляется, важно обратиться к врачу за советом.

### Отравление

Яды могут быть твердыми, жидкими или газообразными.

Яды могут:

- проглотить через рот
- вдохнуть через нос
- проникнуть через кожу или ввести с инъекцией

Спокойствие, без паники – основа лечения отравления. Лучше предотвратить, чем лечить. Удостоверьтесь, что все яды правильно промаркированы и находятся вне досягаемости детей. Никогда не оставляйте ядовитые вещества в открытых емкостях.

### Основные правила лечения отравления:

1. Защитите себя, чтобы яд вас не победил.
2. Унесите пострадавшего от опасного источника.
3. Смойте любой яд с кожи.
4. Обратитесь за медицинской помощью.
5. Растворите, уберите или нейтрализуйте яд.
6. НЕ ДАВАЙТЕ жидкость, если пострадавший без сознания.
7. НЕ ДАВАЙТЕ рвотное средство, если яд- разъедающее вещество.
8. ОТДАЙТЕ образцы яда или рвоты доктору.

### Распространенные яды

Керосин, бензин, скипидар	Не вызывает рвоту	Обильное количество молока
Кислоты	Не вызывает рвоту	Молоко или вода и взбитый белок яйца
Щёлочи	Не вызывает рвоту	Лимонный сок, белок яиц
Отбеливатель или фенол	Не вызывает рвоту	Молоко, взбитый белок яиц
Алкоголь, средство против насекомых, спичечные головки, таблетки	Дать средство, вызывающее рвоту	

**ЗАПОМНИТЕ:** если яд - разъедающее вещество (глубокие ожоги), НЕ ДАВАЙТЕ СРЕДСТВО, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ РВОТУ. Если сомневаетесь, то дайте обильное количество молока.

**СРЕДСТВО, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ РВОТУ:** пейте сироп или рвотный корень из вашей аптечки. В любом случае, обратитесь за медицинской помощью. Если дыхание остановилось, начните сердечно - легочную реанимацию (рот в рот).

- вымойте пораженную область водой с мылом. Если возможно, примите душ.
- избавьтесь от одежды.
- дайте больному выпить много воды или молока
- вызовите рвоту, если проглотили химическое вещество.
- если остановилось дыхание, начните сердечно-легочную реанимацию.
- немедленно перенесите пациента на свежий воздух.
- с признаками болей в животе, рвоты и диареи.
- ничего не давайте через рот.
- обратитесь за медицинской помощью.

### **Приступы, припадки**

Приступы эпилепсии весьма распространены. Больной может произнести вздох или крикнуть, упасть на землю, оставаться неподвижным на время, а затем начнет метаться вокруг. Возможно, может пойти пена изо рта и человек может посинеть. Для больного вполне обычно быть несдержанным. Защитите больного от опасности, но не ограничивайте движения. Если есть возможность, поместите между зубами что-то мягкое. Если больной начинает хромать, то поставьте его в исходное положение. Обратитесь за медицинской помощью. Не будите, если больной заснул.

### **Судороги**

Они обычно случаются у маленьких детей и могут быть обусловлены пищеварительным расстройством, прорезыванием зубов, высокой температурой или запорами. Ребенок может выгибать спину дугой, дергаться ногами и руками, закатывать глаза и даже синеть.

Ослабьте одежду, обеспечьте свежим воздухом, уменьшите температуру, обтирая ребенка губкой, и обратитесь за медицинской помощью.

### **Инородное тело в глазу**

Не трите глаз. Промойте под слабой струей воды из под крана внутренний угол глаза. Глазные ванночки должны быть чистыми. Если помощник сможет увидеть инородное тело, то увлажните пучок ваты или угол чистого носового платка и мягко удалите инородное тело с поверхности глаза. Если инородное тело находится в отверстии глаза (зрачок), или застряла на поверхности глаза, или может быть острым предметом, то срочно требуется медицинская помощь. Химические ожоги – промыть немедленно водой и обратиться за медицинской помощью.

### **Инородное тело в носу и в ушах**

Удаление инородных тел в ушах и носу должен производить доктор.

### **Переломы**

Переломы могут быть вызваны прямым действием (таким как удар или падение), косвенным действием (где перелом находится далеко от места прямого удара), или сильным воздействием (где коленная чашечка или бедро могут сломаться из-за резкого движения или падения). Переломы будут сопровождаться болью или дискомфортом в пораженном месте, опухолью, потерей силы в конечностях, деформацией, неисправностью кости, неестественным движением и костным трением, которые может чувствовать пострадавший. Последние два признака никогда не обнаружатся сразу. Переломы классифицируются как закрытые, если поверхность кожи не порвана, открытые, если присутствует рана, и сложные, когда перелом, или закрытый или открытый, связан с повреждением более важной части тела, такой как мозг, легкие, главный кровеносный сосуд или нерв, лечение которых более важно.

Если сомневаетесь, то лечите рану как перелом и если жизнь не подвергается опасности огнем, подъемом воды или другим опасностям, НЕ ПЕРЕМЕЩАЙТЕ пациента до тех пор, пока не оказана помощь в лечении его ран и фиксации любого перелома. Во всех случаях перелома существует опасность других повреждений, если конечность или ее часть были перемещены до фиксации перелома.

Фиксация может быть выполнена, поддерживая травмированную конечность или ее часть в естественном положении настолько это возможно с помощью бандажей, повязок и прокладок.

#### *Перелом ключицы:*

Если сломана ключица, то пострадавший будет часто поддерживать локоть, чтобы уменьшить боль и наклонять свою голову к травмированной стороне. Основная причина - падение на протянутую руку или плечо. Очень частая спортивная травма.

- снимите и ослабьте любую одежду или ремень на травмированной стороне.

- положите что то мягкое под подмышку и спереди и сзади грудной клетки.
- положите широкий бандаж под подмышку справа, перекиньте через плечо и свяжите на спине.
- сделайте так же с левой стороны.
- возьмите третий бандаж и свяжите петли крепко между лопатками.
- проверьте, что пульс на обеих руках в норме.

#### *Перелом плеча (плечевой кости):*

- сделайте повязку, которая проходит под воротником и завязывается у манжеты рукава.
- поместите что-то мягкое между локтем и грудью
- свяжите конечность твердо с телом сначала выше перелома и затем ниже перелома.
- проверьте частоту пульса в запястье, чтобы убедиться, что кровь циркулирует через руку.

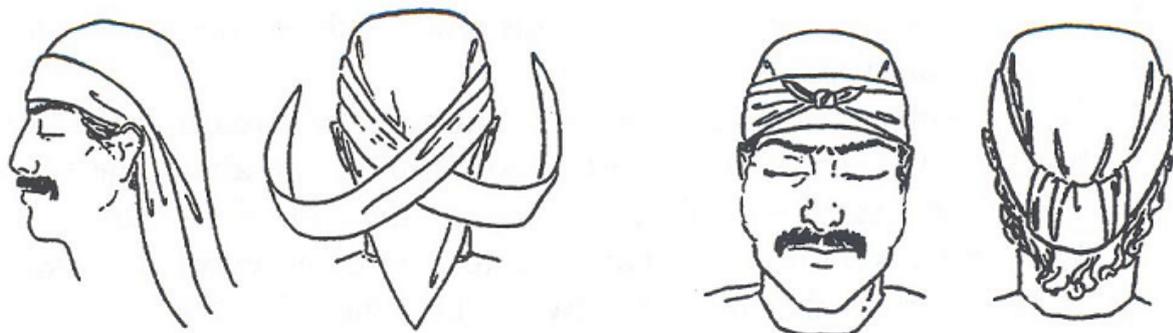
#### *Перелом предплечья или запястья:*

- наложите шину спереди и сзади предплечья, шина должна располагаться от локтя до кончиков пальцев.
- свяжите конечность прочно с шиной тремя повязками, первой между переломом и локтем, второй между переломом и рукой, третьей для поддержки руки с шиной.
- наложить повязку на руку.
- проверить пульс.

### **Наложение повязок и шин**

#### *Треугольная повязка на голову:*

- загните кромку вдоль основы повязки внутрь.
- поместите основу треугольника на лбу и перекиньте концы вокруг головы, пересекая вершину повязки сзади головы, и встречаясь снова в центре лба.
- свяжите концы.
- приподнимите верхушку и закрепите английской булавкой.



#### *Открытая повязка на руку:*

- загните кромку вдоль основы повязки.
- поместите руку ладонью вниз на бандаже так, чтобы запястье находилось на основе треугольника и пальцы указывали на вершину.
- обернуть вершину повязки по тыльной стороне руки.
- сверните аккуратно дополнительную ткань.
- свяжите концы за пределами запястья.



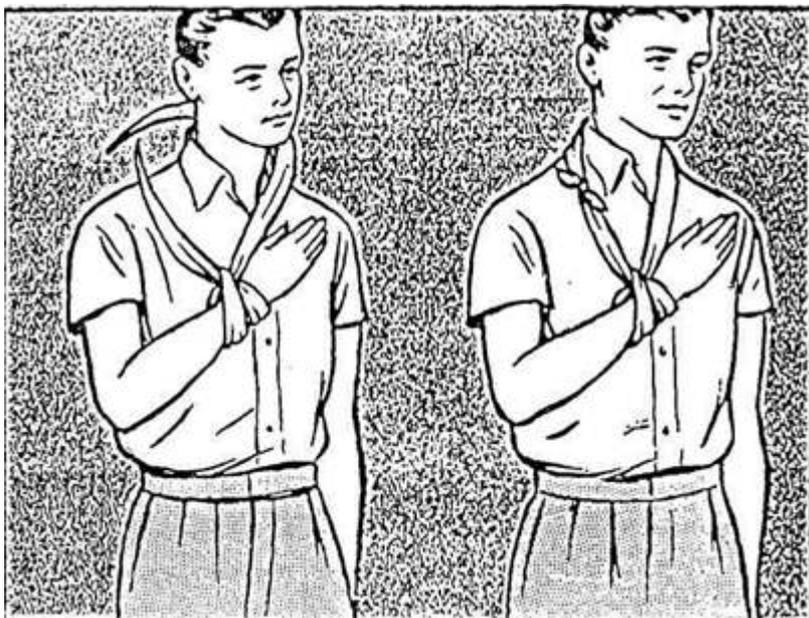
#### *Открытая повязка на ноги:*

Принцип такой же, что и у открытой повязки на руку.

- поместите ногу на повязку так, чтобы пятка была у основы повязки и пальцы ноги указывали на вершину.
- обернуть вершину повязки поверх ноги.

#### *Повязка, которая проходит под воротником и завязывается у манжеты рукава:*

- положите пальцы руки на противоположное плечо.
- сделайте выбленочный узел на руке и вокруг запястья таким образом, чтобы узел находился на стороне большого пальца руки и на складке манжеты по обе стороны запястья.
- свяжите концы повязки во впадине выше ключицы на одной из ее сторон.
- проверьте кровообращение.
- эта повязка поддерживает запястье.
- если также повреждено плечо, поднимите нижний край повязки по предплечью до начала плеча травмированной стороны и завяжите два конца в узел. Таким образом, весь вес травмированной руки будет перенесен на не пострадавшее плечо.
- вы должны быть в состоянии наложить повязку лежащему пострадавшему.
- расположите один конец треугольной повязки у плеча поврежденной стороны.
- позвольте повязке свисать через грудь с уровня вершины вместе с локтем травмированной руки.
- согните локоть травмированной руки, поднимая рукой предплечье перед повязкой на высоту примерно 4 дюйма выше локтя и кончики пальцев, простирающихся только за пределами повязки.
- поднимите нижний конец повязки по предплечью и по плечу травмированной стороны, и свяжите два конца со стороны шеи.
- приподнимите верхушку повязки и закрепите английской булавкой.

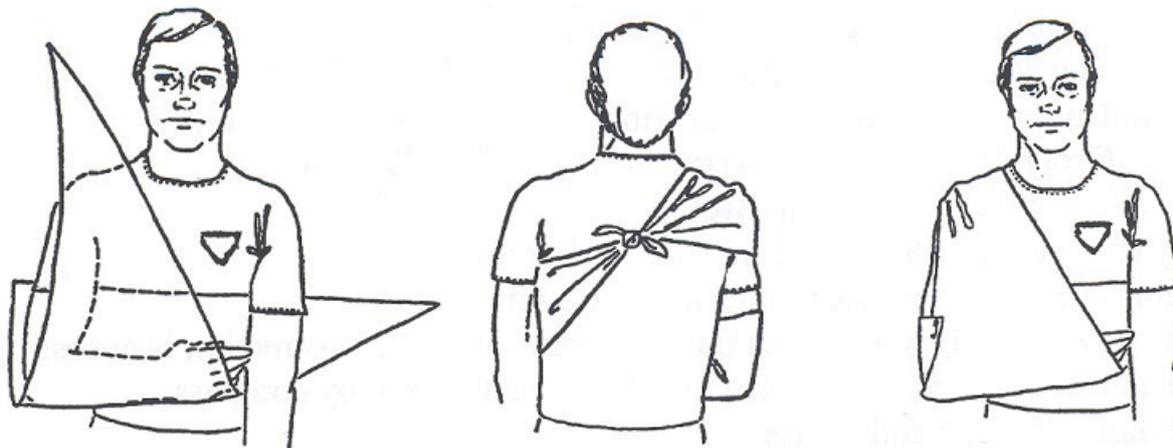


*Повязка на грудь или спину:*

- расположите треугольную повязку напротив груди (или спины) таким образом, чтобы вершина была на плече.
- пусть пострадавший подержит за вершину.
- теперь сверните основу внутрь настолько, насколько хотите.
- обогните концы вокруг тела и свяжите непосредственно ниже плеча. У вас всегда будет один длинный конец после того, как свяжете.
- возьмите этот конец и поднимите его до плеча, свяжите его там с вершиной повязки.

*Шина на предплечье:*

- не крутите и не поворачивайте руку, чтобы посмотреть сломана ли она.
- лучше использовать 2 шины. Одну следует наложить от локтя до кончиков пальцев со стороны ладони, другую шину наложить на противоположную сторону.
- сверните несколько треугольных повязок в форму шейного платка и используйте их, чтобы связать шины. Лучше использовать три или четыре повязки, но и 2 тоже подойдет.
- если есть материал, то следует шину обить им перед тем, как начнете ее накладывать.
- после того, как шина будет наложена, сделайте для поддержки повязку на руку.



- в случае травмы ладони или запястья, одной шины будет достаточно. Она должна быть обита материалом и наложена от локтя до кончиков пальцев.
- положите шину на руку со стороны ладони и хорошо зафиксируйте ее на месте.
- затем, поместите руку в повязку для руки.

**Источник:** Руководство по первой медицинской помощи Красного Креста.

**Метод тестирования:** Инструктор проводит экзамен.

Первая медицинская помощь разведчика не завершает курс “The First Aid Honor” и вы не получаете сертификат. Если вы решите завершить текущий курс Святого Джона или первой медицинской помощи Красного Креста, тогда это будет отвечать требованиям разведчика, путешественника и проводника.

## ***Повышенные***

### **1. Получить нашивку «Спортивное ориентирование».**

#### **Задания для спортивного ориентирования**

1. Объясните, что такое топографическая карта, что вы ожидаете найти на ней и приведите три примера использования ее.
2. Идентифицируйте по крайней мере 20 знаков и символов, используемых в топографических картах.
3. Объясните, что такое спортивное ориентирование по компасу.
4. Узнайте значение следующих слов:
  - А) возвышенность
  - Б) высота сечения
  - В) рельефы местности
  - Г) протяженность, дистанция
  - Д) масштаб
  - Е) измерение
  - Ж) азимут
  - З) обратный азимут
  - И) географический север
  - Й) магнитный север
  - К) наклон
5. Продемонстрируйте, как определить магнитный азимут.
6. Продемонстрируйте, как идти по магнитному азимуту.

7. Узнайте 2 метода коррекции наклона и когда она необходима.
8. Научитесь ориентироваться по карте и компасу.
9. Объясните метод обратных засечек и его использование.
10. Докажите свою способность в использовании компаса следующим образом: одна миля (1.6 км) пути по пересеченной местности по крайней мере с пятью данными или контрольными точками.

## **2. Уметь развести костёр в дождливую или снежную погоду. Знать, где найти сухой материал для поддержания горения костра. Уметь правильно подогнать и установить топорище.**

Если снег глубокий, положите несколько бревен рядом, чтобы сделать платформу наверху снега, а затем разведите огонь сверху платформы. Найдите убежище от дождя, например пещеры, выступы, большие бревна, деревья, и т.д.

Чтобы найти сухое топливо, когда все кажется сырым, ищите сухие ветки на стоящих деревьях. Обычно лес внутри и маленькие ветки, свисающие с деревьев, сухие. Многие или мертвые деревья, лежащие на земле, сухие внутри или сухие листья под ними, где дождь или снег не попадают. Пещеры и выступы в скалах являются вместилищем для листьев и частей леса. Не пренебрегайте измельченной корой деревьев. Разумнее запастись дровами, если Вы собираетесь расположиться лагерем в палатках на какое то время. Возьмите достаточное количество спичек для всех возможных чрезвычайных ситуаций, желательно положите в несколько мест в вашем рюкзаке и в карманы. Коробка для киноплёнки 35 мм – превосходный контейнер для переноски спичек. Они имеют плотную крышку и являются водостойкими. Поместите крошечный рулон наждачной бумаги в коробку для поджигания спичек, когда они влажные. Чтобы спички сделать водонепроницаемыми, опустите их в шеллак или лак, который разбавлен на 50% спиртом. Расплавленный парафин также подойдет для этой цели.

### **Как заменить топорище у топора.**

Сломанное топорище часто трудно удалить. Лучший и самый легкий способ - это сжечь ее. Одностороннее лезвие топора должно быть закопано в землю до топорища, а затем топорище сгорит в огне. Земля защитит закалку лезвия. Для двустороннего лезвия топора сделайте канаву и оставьте открытым отверстием обух посередине канавы. Закройте оба лезвия хорошо землей с каждой стороны траншеи, и затем сделайте огонь на отверстии обуха топора.

Если вам нужно новое топорище во время пребывания в лесу, непременно сделайте его хорошо. Выберите гладкую древесину, которая растет в вашем крае. Обстрогайте топорище в нужную форму и соскоблите осколками битого стекла неровности поверхности. Вставьте топорище в топор после того, как вы сделаете в конце топорища раскол, который будет вставлен в отверстие топора. Вбейте до конца клин, сделанный из сухой древесины, но не подрезайте его до тех пор, пока топором не воспользуются несколько раз, затем забейте клин снова и обрежьте его. Важно, чтобы топорище было хорошо забито. Если оно не крепко сидит, то следует выбить его и сделать два распила поперек друг другу. Вставьте обратно топорище и вколотите два деревянных или железных клина. Отпилите выступающую часть. Изогнутое или деформированное топорище следует заменить.

### **3.Выполнить одно из требований:**

- различать, приготовить и съесть десять видов дикорастущих съедобных растений;
- передать и получить сообщение с помощью семафорной азбуки со скоростью не менее 35 букв в минуту;
- передать и получить сообщение с помощью азбуки Морзе со скоростью не менее 15 букв в минуту;
- передать и получить с помощью языка жестов 24 главу Евангелия от Матфея;
- принять участие в игре «Поиск и спасение терпящих бедствие» с применением двусторонней радиации.

### **Съедобные растения.**

На Земле произрастает около 300 тыс. видов растений, из которых съедобно около 120 тыс. видов. Растительная пища может поддерживать жизнедеятельность организма. Из всего многообразия съедобных растений можно выделить несколько основных групп:

- овощи;
- клубни и корни;
- злаки и травы;
- фрукты и ягоды;
- орехи и желуди;
- грибы и лишайники;
- водоросли и водяные растения.

Обычно в пищу можно использовать те растения, которые едят птицы и животные. Однако к грибам нужно относиться осторожно (так например лоси едят мухоморы против глистов).

#### **Косвенные признаки съедобности плодов:**

- Птичий помет с косточками съедобных плодов
- Обрывки кожуры и поклеванные плоды
- Большое количество косточек у подножия дерева, на котором растут плоды

#### **Косвенные признаки не съедобности плодов:**

- Желательно избегать употребления в пищу растений со стручками, особенно в сыром виде
- Растения с блестящими листьями часто бывают не съедобными и даже опасными
- Не желательно употреблять косточки и семена плодов
- Луковицы растений без характерного луковичного или чесночного запаха
- Растения, выделяющие на изломе млечный сок
- Если взятое в рот растение вызывает горечь, жжение или тошноту, оно чаще всего ядовито

#### **Приготовление растительной пищи в экстремальных условиях**

Для улучшения вкуса растительной пищи ее вымачивают, варят или размягчают кипятком. Выбор способа зависит от обстоятельств и характера продуктов питания. Так, например, желуди, размельчают, кладут на сито и обваривают кипятком.

Зелень. Варите листья, стебли и почки до тех пор, пока они не станут мягкими. Если пища горькая, смените несколько раз воду.

Корни и клубни. Их можно варить, но легче печь на огне или тушить. Некоторые корни надо обязательно варить, чтобы удалить вредные вещества.

Орехи. Большинство орехов можно есть сырыми, но некоторые лучше размельчить, а потом обварить. Каштаны вкусно есть жареными и печеными.

Зерна и семена. Зерна и семена становятся более вкусными, если их слегка пожарить, однако их можно есть сырыми. Из зерен и семян можно приготовить муку

Сок. Из любого сока, содержащего сахар, можно приготовить сироп, если выпарить воду.

Фрукты. Жесткие фрукты с толстой кожурой можно есть печеными или жареными. Однако большинство фруктов лучше есть сырыми.

### Универсальный тест на съедобность.

Если вы не смогли определить вид растения, используйте этот тест для установления пригодности этого растения в пищу. Не ешьте растение, если почувствуете, что в каком-либо из пунктов теста организм реагирует негативно. Помните, что тест **не** применим к грибам.

- Перестаньте принимать пищу, по меньшей мере, за восемь часов до проведения теста, чтобы гарантировать его чистоту, а во время теста пейте только воду и ешьте только само растение. (Однако, если даже временное голодание представляет угрозу жизни, то откажитесь от этого пункта.)
- Разделите растение на его основные составляющие – листья, стебли, цветки и т.д. и испытывайте только по одной части за прием.
- Понюхайте растение, не источает ли оно кисловатый или миндальный аромат. Отломите кусочек, чтобы высвободить скрытый запах. Если вы почувствовали, что он неприятен, – откажитесь от растения.
- Потрите кусочком растения кожу на внутренней поверхности запястья или локтя. Подождите, не возникнет ли на коже аллергическая реакция в виде раздражения или волдырей.
- Если кожной реакции нет, то потрите кусочком растения внешнюю поверхность губы, чтобы проверить, не появится ли жжение или зуд. Подождите три минуты.
- Положите кусочек растения на язык и подержите его во рту около 15 минут не жуя.
- Теперь пожуйте этот кусочек, но не глотайте. Подержите его во рту еще 15 минут.
- Проглотите кусочек и подождите в течение восьми часов. Если у вас из-за этого в животе возникли неприятные ощущения, то вызовите рвоту и выпейте побольше воды. Если неприятных чувств нет, то съешьте горсть этого растения и подождите еще восемь часов. Если не возникло никаких болезненных симптомов, то растение можно есть в том виде, в каком оно проходило тест.

**Дикий щавель.** Листья щавеля высокопитательны: в них содержатся белки, железо, аскорбиновая и щавелевая кислоты. Листья очень нежные: их можно есть сырыми, а немного поварив, получим прекрасные зеленые щи.

Это растение имеет и лекарственное значение. Порошком из корней щавеля хорошо чистить зубы для укрепления десен. Отвары из семян или корней употребляют при расстройстве желудка, а также как кровоостанавливающее средство. Врачи древности, Гален и Диоскорид, прописывали отвар корневищ щавеля при дизентерии.



**Звездчатка средняя (мокрица).** Однолетнее травянистое растение с тонким, лежачим, узловатым стеблем длиной до 30 см, мелкими яйцевидными заостренными листьями и одиночными мелкими белыми цветками на длинных цветоножках. Растет на паровых полях, огородах, пустырях, вблизи жилья и у дорог. Растение содержит много витаминов: С, Е, каротин, сапонины и др. В питании используют свежую траву звездчатки. Из нее можно приготовить щи, салат.



**Лопух.** Это растение дает прекрасный корнеплод, который может заменить морковь, петрушку, пастернак. Корни можно есть сырыми, жареными; можно класть в суп вместо картофеля и корней, делать из них котлеты и лепешки. Особенно вкусны корни лопуха печеные и жареные. При поджаривании образуется румяная и сладкая корочка.



сырыми, вареными, маринованными.

Можно получить кисло-сладкое повидло, уваривая измельченные корни лопуха и листья щавеля или кислицы (одна треть к количеству лопуха). Из поджаренных корней получается кофе, из высушенных - мука.



**Одуванчик.** Листья одуванчика содержат витамины С, Е, каротин, легкоусвояемые соли фосфора, углеводы и другие полезные вещества.

В пищу используют почти все растение. Свежие молодые листья одуванчика употребляют в виде салата при гиповитаминозе, цинге, малокровии. Чтобы удалить горечь, их вымачивают в солевой воде 20-30 мин. Корни можно варить, предварительно очистив и хорошо промыв в холодной воде. Воду слить, корни охладить и есть, как второе блюдо. Из корней можно также приготовить муку и крупу. Для этого очищенные и хорошо промытые корни одуванчика кипятить 20-30 мин, воду слить. Корни высушить, измельчить. Использовать как добавку для выпекания лепешек. Из корней одуванчика можно приготовить кофе. Корни промыть в холодной воде, варить, 2 раза меняя воду. Затем еще раз промыть и высу-

шить так, чтобы они ломались с хрустом. Поджарить до образования темно-розовой корочки и смолоть. Порошок можно смешать с цикорием, злаковым кофе в равных количествах.

**Пастушья сумка.** Из крупных молодых листьев можно приготовить салат, сварить суп или борщ. Семена употребляют вместо перца и горчицы. Настой травы пастушьей сумки или свежий сок употребляют как кровоостанавливающее, мочегонное, ранозаживляющее и вяжущее средство.

**Цикорий обыкновенный.** Многолетнее травянистое растение с прямостоячим шероховатым стеблем высотой до 1,5 м. Прикорневые листья длинно-эллиптические, стеблевые - ланцетовидные. Корень длинный, веретенообразный. Цветки голубовато-синие. Растет на пустырях, на лесных опушках, среди кустарников.

В пищу идут молодые листья, стебли и побеги. Из них можно приготовить салат. Молодые побеги варят, жарят, запекают в тесте. Корни цикория содержат сахар и экстрактивные вещества. Их используют для изготовления заменителя кофе. Для этого их надо собирать осенью. Корни моют в холодной воде, нарезают на куски, слегка подвяливают, затем обжаривают и сушат на сковороде, пока они не начнут крошиться.

**Крапива.** Крапива появляется сразу же после стаивания снега. Уже в апреле из нее можно приготовить вкусное, богатое витаминами блюдо. Для этой цели используются молодые побеги и листья наиболее распространенного у нас вида — крапивы двудомной.

Крапиву добавляют в салаты, готовят суповые заправки, но чаще всего ее используют, для витаминизации первых блюд — супов и щей. В крапиве содержится витамин С, А, Д, В2.

**Рогоз.** В народе называют его камышом, тростником. На самом деле — это рогоз. Корневище у него достигает 60 см длины и 2,5 см толщины. Из корневища можно приготовить питательную муку и печь хлеб. Из этой же муки делают кисель. Для приготовления





муки надо разрезать корневище на ломтики в 0,5—1 см и сушить около костра до тех пор, пока они не будут разламываться с треском. Затем измельчить в ступке.

Печеные корневища вкусны и напоминают разваренные бобы.

Поджаренные кусочки корневища можно употреблять как кофе.

Отваренные молодые побеги рогоза очень нежны и вкусом напоминают спаржу, так же их можно есть сырыми.

**Тростник.** Тростник такой же высокий, как и рогоз, но стебель его — соломина, листья более тонкие, сизо-зеленого цвета. Вверху стебля метелка колосков. Молодые корневища достигают 2,5 м длины. Они нежны и сладки. Их едят сырыми, печеными и вареными. В сырых корневищах тростника содержится 5 % сахара. Из корневищ тростника делают муку и кофе.



Собирать корневища следует до цветения тростника, в начале лета или поздно осенью. Цветет тростник в июне — июле.

Наш тростник родственен тропическому сахарному тростнику. Стебель последнего (толщиной в 5 см и высотой 6 м) наполнен душистой сладкой сердцевиной. В ней содержится до 20% сахара.

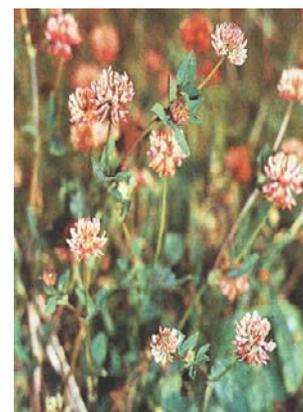


**Борщевик.** Растет на Алтае, Кавказе, также на Севере сплошными зарослями среди кустарников, по опушкам лесов, на сырых лужках, вдоль дорог. Борщевик имеет зеленоватые цветки, шершавый с гранями стебель высотой 1,5—2 метра и перистосложные шершавые листья. Черешки листьев у основания охвачены воротом в виде вздутого мешка. Цветет он в июне — июле. В это время и собирают молодые листья для салата. Молодые стебли, очищенные от кожицы, съедобны в сыром виде. В период цветения можно употреблять в пищу и "кашицу" соцветий. Отвар борщевика напоминает куриный бульон с грибами, а нежные листья похожи вкусом на морковь. Корневища имеют сладкий вкус и заменяют корнеплоды.

Стебель походит вкусом на молодой огурец.

Однако, несмотря на ряд положительных качеств борщевика, нужно знать, что он бывает опасен. Роса с листьев борщевика может вызывать на коже болезненный, долго не заживающий ожог.

**Клевер.** Клевер богат белковыми веществами. Из листьев и молодых побегов клевера можно приготовить салат, варить суп и делать пюре. В вареном виде клевер напоминает шпинат, Из клеверного пюре можно печь лепешки.



**Папоротник орляк.** Некоторые виды папоротников имеют горьковатый привкус. В пищу идут молодые побеги. Перед варкой нужно удалить волоски и чешуйки с поверхности стеблей и тщательно промыть листья. Его молодые побеги засаливают на зиму. В жареном виде они имеют вкус грибов. Можно их употреблять и в сыром виде.

**Желуди.** Желуди очень питательны, но дубильные вещества придают им горьковатый, вяжущий вкус. Эти вещества удаляются вымачиванием.

Собирают желуди зрелыми, когда они начинают выпадать из плюсок, а еще лучше после первых заморозков. Их очищают от кожуры, нарезают на части (примерно четыре) и заливают водой. Вымачивать нужно двое суток, сменяя воду каждый день три раза в сутки. Затем желуди перекалывают в котелок, заливают водой (две части воды на одну часть желудей) и нагревают до кипения, Потом желуди измельчают в подходящей посуде и полученную массу высушивают, рассыпав тонким слоем на ткани. После предварительной просушки желуди еще сушат в горячем месте до тех пор, пока они не станут похрустывать, как сухари. Затем высушенную массу тщательно толкут. При крупном помоле получается крупа, из которой можно варить кашу, из муки — печь лепешки. Так как желудевое тесто не обладает клейкостью и вязкостью, то при переворачивании лепешки ломаются. Чтобы избежать этого, сковородку с положенной на нее лепешкой накрывают другой сковородкой таких же размеров и, когда одна сторона поджарится, сковородки переворачивают. Лепешка падает с одной сковородки на другую и поджаривается вторая ее сторона. Если сковородок нет, то вполне подойдут металлические коробки с крышками.



Поджаренные кусочки желудей слегка сладковаты, с ними приятно пить чай, как с сухарями.

Желуди употребляются и для приготовления кофе. В этом случае их не вымачивают, а только очищают от кожуры, поджаривают и размалывают.

**Хвощ полевой.** Стебель хвоща состоит из сегментов, как бы вставленных друг в друга.

Спороносные побеги хвоща употребляют в пищу в сыром и вареном виде. Полевой хвощ имеет длинные корневища с клубеньками, содержащими крахмал, который так же можно использовать в пищу.



### Краткая таблица растительной пищи.

№	Название	Место произрастания	Что съедобно	Способ употребления	Примечание
1	Одуванчик	На полянах и опушках	Листья, корни и бутон	Салат, приправы к мясным и рыбным блюдам. Суп. Нужно вымачивать в соленой воде 30мин или 2 часа в пресной. Корни заменяют кофе.	Витамин С, Е
2	Крапива	Повсеместно	Листья, стебли	Супы, пюре, приправа	Витамин С, А, Д, В2
3	Лопух	Луга, опушки, поляны	Семена, молодые листья, корни, черешки листьев	Салаты, супы, корни в печеном, вареном и жареном виде (заменитель картофеля и кофе)	В семенах 25% белковых веществ.
4	Борщевик	Повсеместно	Листья, молодые стебли и корневища	Супы, корневища и молодые стебли можно обжаривать, квасить и делать начинку для пирога. Молодые стебли, очищенные от кожицы, съедобны в сыром виде.	Быть осторожным при сборе
5	Рогоз	Берега рек, озер и болот	Молодые ростки и корневища	Печеные, жареные, вареные, сырые; молодые ростки готовят как спаржу и как грибы; корневища высушивают над костром и толкут в муку, можно варить каши и кисель	58% крахмала
6	Хвощ полевой	Поля, около канав и дорог.	Спороносные побеги, корневище	Можно употреблять в сыром и вареном виде.	Корневище содержит крахмал

7	Желуди	Дуб	Внутренняя часть	В сыром, жареном виде; заменитель кофе, варят кашу, предварительно вымочив и прожарив	Витамин С
8	Папоротники: Орляк Многоножка		Молодые побеги	Употребляют как спаржу, удалить волоски и чешуйки, тщательно промыть и варить в соленой воде	
9	Щавель	Луга и лесные поляны	Листья	Супы и пригодно в сыром виде	Содержит железо, белок и витамин С
10	Тростник	Берега рек, озер и болот	Корневище	Можно варить, запекать корневища, делать муку и кофе.	Содержит 5% сахара.
11	Клевер	Поля, луга	Листья, бутон	Салат, суп, делать пюре и лепешки.	Содержит белок

### Семафорная азбука.

#### Обучение передаче сигналов

1. Обучение передаче и получению алфавита.
2. Занятия для наработки скорости.
3. Старайтесь шире использовать игры и соревнования по передаче сигналов.
4. Подростки должны уметь передавать сигналы с вершины на вершину, передавая послания непринужденно (легко) и правильно.

#### Передача сообщений флажками

Для передачи сообщений флажками, вам нужно два флажка-квадрата, со стороной 60 см. Один красный с 20-см квадратом посередине; второй белый с красным квадратом посередине. Каждый закреплен на древке, приблизительно метровой длины. Более высокие подростки могут сделать более длинно древко.

Выберите флаг, который будет более контрастно смотреться по сравнению с задним фоном. Белый лучше смотрится на фоне деревьев, красный – на фоне открытого неба.

Далее используется Азбука Морзе. Взмах флагом справа обозначает точку, слева – тире.

**Исходная позиция:** держите древко за конец вашей левой рукой чуть выше пояса; правая рука на 30 см выше левой с древком недалеко от вашего носа; древко чуть наклоняем вперед.

«Точка» выполняется так: левая рука остается на своем месте, работает правая рука; флажок двигаем ниже горизонтального уровня, а потом наоборот - выше. Движение должно проходить как цифра 8, флажок всегда должен двигаться за древком, а не висеть, иначе флажок спутается.

Для того, чтобы показать «тире» выполняем те же движения но слева. Если «точка» и «тире» идут друг за другом просто сделайте одно протяжное восьмеркообразное движение снизу с одной стороны к низу другой стороны и опять вверх.

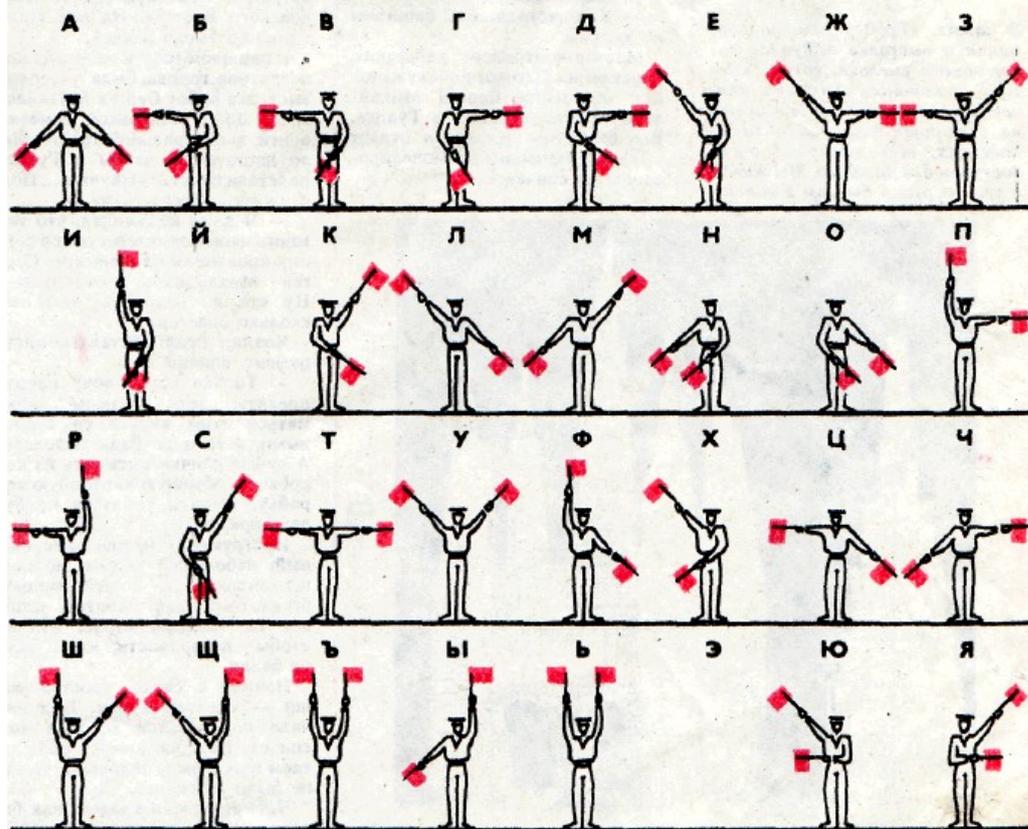
Для «начала», машите флагом вниз невдалеке от себя.

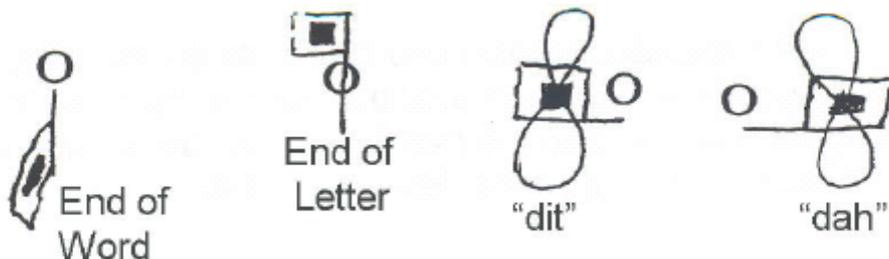
Команда связистов должна состоять из 2-х подростков «сигнальщика» и «записывателя». При отправке сообщения записыватель диктует сообщение по словам сигнальщику, который и передает его. Когда сообщение получают сигнальщик получает сообщение и диктует его писцу, который это сообщение записывает. Когда передача сообщений идет на длинные дистанции, возможно понадобится третий человек – «наблюдатель» с подзорной трубой или биноклем. Для установки контакта, связывающиеся команды занимают свои позиции в выбранных местах и выбирают флаг, который хорошо будет контрастировать с фоном. Сигнальщик начинает показывать длинную серию «А» (англ. «attention» – внимание). Когда получающая команда заметит это они занимают свою позицию и показывают несколько «К» (англ. «clear» - свободен), что обозначает, что команда готова к приему.

Отправляющий записывает первое слово, и связист его отсылает. Он показывает полное слово, со всеми точками и тире, без остановки. Но он быстро принимает исходное положение в конце каждого послания, а также показывает начало каждого слова, затем останавливается с флагом вниз и наблюдает за связистом-получателем. Если принимающая команда четко получила сигнал, они отправляют назад букву "Е", и отправители продолжают со следующего слова.



### РУССКАЯ СЕМАФОРНАЯ АЗБУКА





Надписи на иллюстрации: конец слова; конец послания; точка; тире

В конце предложения сигнальщик делает два «начала». В конце послания сигнальщик показывает AR (англ. AR «end receive» – конец послания) как одно слово. В этот раз он ждет до тех пор пока получатели проверят все послание и отправят назад букву P(R), обозначающую, что они получили все послание четко. И только теперь сигнальщики могут оставить свой пост, если они не пожелают повторить отправленное сообщение, ведь таком случае им лучше подождать.

Сигнальщик может допустить ошибку. Если это произошло, то он немедленно выбрасывает флажки вперед, после этого делает восемь «точек» и выкид вперед и ждет в ответ буквы «E». После этого он начинает с того слова, которое он передавал. Если получатель не понял слова, он показывает «ИМИ» как одно слово и отправитель показывает последнее слово, которое он отослал. Во всех техниках передачи сигналов правильность важнее скорости. Скорость придет с практикой.

### Азбука Морзе.

Самюэль Ф.Б. Морзе предложил код морзе, код состоящий из точек и тире в 1832. Это международно признанный код.

Учите код на слух, а НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ запоминайте его как последовательность точек и тире как в таблице. Сами сделайте простой свисток и уговорите и вашего друга сделать такой же; потом сядьте в разных комнатах и передавайте сигналы один другому. Не спешите. Сначала делайте это медленно. Научитесь различать буквы. Каждое тире (в коде Морзе) по времени должно быть втрое дольше чем точка, а пауза между словами должна быть как тире. Ваша задача вначале – не делать ошибок, скорость пройдет со временем.

Русский символ	Латинский символ	Код Морзе	«Напев»
А	<u>A</u>	· –	ай-даа
Б	<u>B</u>	– · · ·	баа-ки-те-кут
В	<u>W</u>	· – –	ви-даа-лаа
Г	<u>G</u>	– – ·	гаа-раа-жи
Д	<u>D</u>	– · ·	доо-ми-ки
Е	<u>E</u>	·	есть
Ж	<u>V</u>	· · · –	жи-ви-те-таак
З	<u>Z</u>	– – · ·	заа-каа-ти-ки
И	<u>I</u>	· ·	и-ди
Й	<u>J</u>	· – – –	йес-наа паа-раа
К	<u>K</u>	– · –	каак же таак?
Л	<u>L</u>	· – · ·	лу-наа-ти-ки
М	<u>M</u>	– –	маа-маа
Н	<u>N</u>	– ·	ноо-мер
О	<u>O</u>	– – –	оо-коо-лоо
П	<u>P</u>	· – – ·	пи-лаа-поо-ёт
Р	<u>R</u>	· – ·	ре-шаа-ет
С	<u>S</u>	· · ·	си-ни-е
Т	<u>T</u>	–	таак

У	<u>U</u>	••-	у-нес-лоо
Ф	<u>F</u>	••••	фи-ли-моон-чик
Х	<u>H</u>	••••	хи-ми-чи-те
Ц	<u>C</u>	-••••	цаа-пли-наа-ши
Ч	ö	-••••	чаа-шаа-тоо-нет
Ш	ch	-••••	шаа-роо-ваа-рыы
Щ	<u>Q</u>	-••••	щаа-ваам-не-шаа
Ь	<u>X</u>	-••••	тоо-мяг-кий-знаак
Ы	<u>Y</u>	-••••	ыы-не-наа-доо
Э	é	•••••	э-ле-роо-ни-ки
Ю	ü	•••••	ю-ли-аа-наа
Я	ä	•••••	я-маал-я-маал
	<u>1</u>	•••••	и-тооль-коо-оо-днаа
	<u>2</u>	•••••	две не-хоо-роо-шоо
	<u>3</u>	•••••	три те-бе-маа-лоо
	<u>4</u>	•••••	че-тве-ри-те-каа
	<u>5</u>	•••••	пя-ти-ле-ти-е
	<u>6</u>	-••••	поо-шес-ти бе-ри
	<u>7</u>	-••••	даа-даа-се-ме-ри
	<u>8</u>	-••••	воо-сьмоо-гоо-и-ди
	<u>9</u>	-••••	ноо-наа-ноо-наа-ми
	<u>0</u>	-••••	нооль-тоо-оо-коо-лоо
	Точка	•••••	сеть сети сеть сети
	Запятая	•••••	
	/	-••••	дрообь здесь пред-стаавь-те
	?	•••••	вы ку-даа смоо-три-те?
	!	-••••	гаа-даа-ли три браа-гаа
	Знак раздела	-••••	рааз-де-ли-те-каа
	Ошибка/перебой	•••••••	хи-ми-чи-те хи-ми-чи-те
	@	•••••	

Легче всего запомнить следующие буквы:

Е	.	Т	-	А	.-
И	..	М	--	Н	..
С	...	О	---	Р	...
Х	....			К	....

Попробуйте составлять короткие фразы из этих букв; и передайте, а потом и получите такие предложения как, например: норка кота Тома, он на сосне, она ела рис и т.д.

Теперь попрактикуйтесь, используя азбуку Морзе для передачи сообщений из тех букв, что вы уже знаете. Это очень весело. Не пытайтесь выучить код за одно занятие. Постепенно, на следующем занятии добавьте еще несколько букв, и спустя некоторое время вы поймете, что вы уже знаете весь код и можете посылать и принимать сообщения как настоящий связист.

### Дактиль (пальцевая азбука)

Для нормальных здоровых людей обычным способом общения является разговор. Для глухих людей более природный путь – использование жестового языка и пальцевой азбуки. Выучите пальцевую азбуку приведенную дальше и попробуйте ее использовать. Большинство игр по передаче сигналов могут быть адаптированы и под алфавит для глухих.

### Передача сигналов втемную:

Водящий крутит тарелку и называет имя первого участника и после этого букву алфавита. Подросток должен показать на дактиле эту букву до того, как он поймает тарелку. Если ошибся и назвал не ту букву или же не поймал тарелку, то команда получает штрафное очко.

### Передача сигналов касанием:

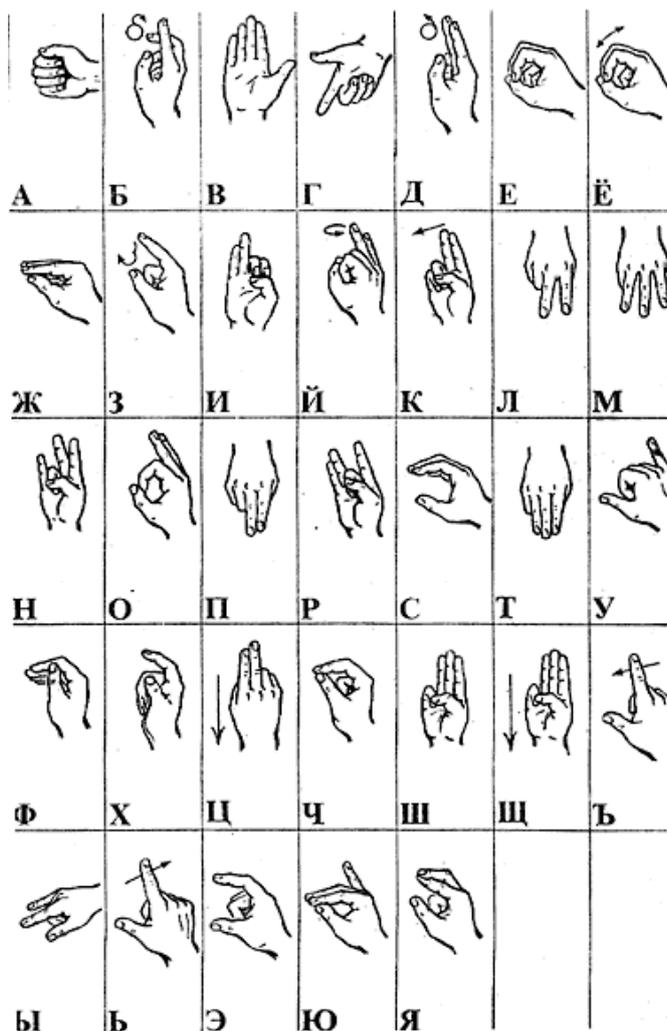
Команды выстраиваются в шеренги и рассчитываются по порядку. Проводящий показывает букву на пальцевой азбуке и после этого называет номер, нужный номер из тех, кто рассчитывался по порядку, должны побежать и дотронуться до чего-то в этой комнате, что начинается на эту букву. Кто первый это сделает – выигрывает очко для своей команды. Если до этой вещи дотронулись однажды, второй раз к ней прикасаться уже нельзя. Никогда не называйте номер до того как показали букву, т.к. буквы будут стараться угадать только те подростки, на которых вы указали, назвав номер.

### Двойник:

Команды выстраиваются в шеренгу лицом к проводящему, который на пальцевой азбуке показывает команде название какого-то предмета. Та команда, которая первой принесет руководителю этот предмет выигрывает. Вариант: на пальцевой азбуке отдается приказ/распоряжение, первый кто его выполнит – выиграл.

### Карточки для передачи сигналов:

У вас должно быть достаточное количество вырезанных букв из наборов пальцевой азбуки. С их помощью на листе картона напишите разные слова. Слова должно быть достаточно, постарайтесь сделать слова из нескольких листов с азбукой. Кладем карточки лицевой стороной вниз, группы собираются вокруг перевернутой карточки. Проводящий переворачивает карточку и первый, кто правильно назовет предмет, забирает карточку себе. Выигрывает игрок/команда,



у которой наибольшее количество карточек. *Лучше играть, когда руководитель звена играет со своей командой. Можно играть и как во внутрикомандную игру с wybranными руководителями участниками.*

***Идеи и заметки:***

***Разглядывание вывесок*** – этот способ наиболее популярен. Поделите команду на шеренги. На противоположной стороне комнаты, на стене, прикрепите листы бумаги, на каждом из листов должен быть распложена одна из следующих вывесок: ОРГТЕХНИКА, БЫТОВАЯ ХИМИЯ, ПРОДУКТЫ, ОДЕЖДА, ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ, АПТЕКА, УНИВЕРМАГ. Капитаны команд сигналами показывают один из предметов который должен быть «куплен» из списка предложенного далее. Тот игрок, что стоит первым в своей команде должен прочитать передаваемое ему слово, потом бежит к той вывеске, т.е. тому «магазину», где продается этот тип товаров. Игрок должен коснуться правильной вывески, получает очко та команда, игрок которой первым коснется нужного знака. ПРЕДМЕТЫ: игрушка, бобы, мяч, бутылка, масло, пояс, гвоздь, расческа, туфли, галстук, кролик, шнурок, ролик, сметана, лед, рис, погремушка, молоток, грабли и т.д.

# ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

## 1. Получение одной нашивки из разделов «Служение окружающим» или «Профессиональные навыки», или «Сельскохозяйственные навыки».

**Цель:** Расширить круг интересов Разведчиков и развить персональные навыки, благодаря которым выполнение требований обретет смысл

Требования для всех специализаций могут быть найдены в пособии по специализациям клуба Следопыт.

**Для пользователей интернета:**

<http://gcyouthministries.org/Ministries/Pathfinders/tabid/54/Default.aspx> - сайт Молодежного Отдела Генеральной Конференции. Здесь размещаются официальные требования к специализациям. Требования на английском.

<http://www.sledopiti.ru> – форум следопытов ЕАД. Здесь можно найти ответы на некоторые специализации. Поучаствовать в обсуждении, поделиться своим опытом проведения занятий. Русскоязычный ресурс!!!

<http://wiki.pathfinders.org.ua> – сайт, построенный по технологии википедии. Кодовое название Википыт. Уже есть требования и материалы ко многим специализациям. Ресурс так же русскоязычный.

Ваша местная библиотека располагает большим количеством книг по самым разным предметам, которые вы можете использовать для учебы.

Инструктор должен быть уверен, что каждый следопыт освоил все требования специализации. Проводящий специализации должен составить список кандидатов, успешно закончивших курс, направить в местный отдел молодежного служения, который выдаст сертификаты специализаций. Те специализации, требования которых проходили в школе (или в кружках, секциях, клубах) могут быть зачтены, если следопыты получают подписи в зачетных карточках от преподавателей.

## *Повышенное*

## 1. Получить одну нашивку из разделов «Отдых» или «Искусства и ремесла».

**Цель:** Расширить круг интересов Разведчиков и развить личные навыки, благодаря которым, выполнение требований специализации обретет смысл

Требования для всех специализаций могут быть найдены в пособии по специализациям клуба Следопыт. Часть материала к специализациям можно взять в местном офисе ОМС. Сделайте изучение этих специализаций настолько интересным, насколько это возможно. По возможности посетите те места, которые помогут закрепить материал специализации лучше или пригласите специалиста, который сможет преподавать вашей группе.

# 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

Номер занятия	Тема
1	Выучить и обсудить Обещание и Закон Представить книги по программе «Книжный клуб» Обсудить принципы поддержания хорошей физической формы Членство и обязанности
2	Почётный караул - образование и движения Преимущества христианского образа жизни Программа ежедневных упражнений – обещание
3	Отношения – тема 1 Составить планы социальных мероприятий на каждый квартал
4	Добрый Самарянин Представить специализацию – из раздела «Природа», «Отдых» или «Искусства и ремесла»
5	Поход с 2 ночёвками Рюкзак и переноска своей еды Правильное удаление и установка рукоятки топора
6	Духовные открытия – Что такое христианство Найти 3 человек для занятий в Заочной библейской школе Сдать экзамен по ПЖ
7	Специализация «Ориентирование»
8	Духовные открытия – Истинное ученичество Работа по специализации
9	ПОХОД Научиться разжигать костёр в дождь или снег 10 дикорастущих съедобных растений Проверить работу по специализации Проверить усвоение материала по ориентированию

10	Духовные открытия – Становлюсь христианином Отчёт об опыте участия в членском церковном собрании Два библейских урока с неадвентистами
11	Начать специализацию «Христианское гражданство» Определить природные материалы
12	15-километровый поход с письменным отчётом/ 15-километровая конная прогулка/ сплав на каное/ 80-километровый велопробег/ 1 км плавания
13	Новая специализация, не изученная ранее
14	Миссионерская программа Обсудить свидания
15	ПОХОД Проект Специализация «Сигналы» (повышенная ) и т.п.
16	ПМП ступени «Разведчик» Продолжить изучение специализаций
17	Потом и ископаемые ПМП – тест
18	Продолжить изучение специализаций
19	Вдохновение из Библии – Маркировка Библии Завершить специализации
20	Миссионерская программа Завершить все требования ступени

## ВАРИАНТ 2

**\*отмечены дополнительные занятия.** Всего 20 основных и 10 дополнительных занятий.

месяц	Темы занятий	Примечания
Сентябрь	Вступительное занятие. План на год. Ожидания – анкета для детей. Список книг, рекомендованных для чтения.	На первой неделе работы необходимо будет провести собрание с родителями, рассказать о планах и участии родителей в них, обсудить бюджет. С первого занятия можно начать проведение молитвенной недели по материалам молитвенных чтений для подростков, предоставленным ЕАД.
Сентябрь	Цель и девиз адвентистской молодежи. Составление планов социального служения с мероприятиями не реже 1 раза в квартал	*Подготовка ко Всемирному дню Следопытов – третья суббота сентября, возможно в вашем клубе будет проводиться посвящение
Сентябрь	Ток-шоу «Аргументы в пользу творения или эволюции» (с приглашением специалистов, богословов).	Всемирный день следопытов. Проведение Богослужения в общине.
Сентябрь *	15-км поход (составление отчета по походу)/ Поездка на велосипедах на 80 км / Поездка на лошадях на 15 км.	
Октябрь	Обзор истории о потопе, 3 вида полезных ископаемых. Обсудить происхождение полезных ископаемых, исследовать связь с нарушением Божьих законов.	
Октябрь	Обсуждение библейских принципов физкультуры и спорта. Преимущества ЗОЖ в соответствии с библейскими принципами и придерживаться их. Обзор программы своей ежедневной зарядки. Составить и подписать личное обещание регулярно заниматься физкультурой.	

Октябрь	Круглый стол «Когда знаешь зачем». Обсуждение вопросов: Что такое христианство, в чем его суть? Каковы признаки истинного ученика? Какие силы вдохновляют стать христианином? Специализация «Христианское гражданство».	
Октябрь	Специализация «Христианское гражданство». Постановка по притче о Добром самарянине. Продумать пути служения 3 соседям с дальнейшей реализацией проектов помощи.	
Ноябрь	Специализация из раздела «Развитие новых навыков».	Участие в социальном проекте для церкви, школы или общества вместе с другом (целый день).
Ноябрь	Специализация из раздела «Развитие новых навыков».	
Ноябрь	Специализация «Строевая подготовка» п.3, п.6.	Художественная маршировка
Декабрь	Круглый стол «Другой ты». Обсудить, как подростки-адвентисты должны относиться к другим ученикам в школе и к соседям, особенно в ситуациях, когда есть возможность свидетельствовать об Иисусе.	Специализация по искусству и ремеслам — подготовка подарков друзьям к новогодним праздникам.
Декабрь	Программа «Библия с пометками» (можно изучить специализацию) Записать 3 друзей на заочные библейские курсы.	Участие в рождественских программах своей общины.
Декабрь	Конкурс/ зачет по памятным жемчужинам.	
Январь	Посещение церковного членского собрания по итогам прошедшего года. Обсуждение прошедшего собрания на занятии в клубе.	
Январь	Практическая подготовка — как проводить уроки с неверующими.	Однодневный поход. Можно пригласить неверующих друзей. Развести костер на снегу. Показать умение установить и правильно подогнать ручку топора.
Февраль	Исследование в Библии и обсуждение собственной позиции по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> <li>уверенность в себе</li> <li>укрепление силы воли</li> </ul>	
Февраль	Исследование в Библии и обсуждение собственной позиции по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> <li>уважительное отношение к окружающим</li> <li>дружба</li> </ul>	
Февраль	Свидания — где проходят границы. Концепция, типы и виды ухаживания.	Вечеринка, посвященная 23 февраля и 8 марта.
Март	Круглый стол. Обзор прочитанных книг.	Помощь в подготовке и проведении спутниковой программы.
Март	Специализация по выбору из раздела «Развитие новых навыков».	
Март	Специализация по выбору из раздела «Развитие новых навыков». Мф. 24 освоить на языке жестов.	
Апрель	Первая помощь.	
Апрель	Первая помощь. Зачет.	Участие в пасхальной программе в своей общине.
Апрель	Специализация «Ориентирование».	
Апрель	Специализация «Ориентирование». Зачет-практика.	

Май	Укладка рюкзака. Групповое и личное снаряжение, продукты для лагеря. Походная духовка.	Поход с ночевкой с участием неверующих друзей.
Май	Специализация по природе.	
Май	Специализация по природе. Листья 25 деревьев/ 15 видов камней и минералов/ 15 видов ракушек/ 25 видов диких цветов/ 15 видов бабочек или мотыльков.	Родительское собрание по итогам года, обсуждаются планы на лето и условия участия в лагере.
Май	Итоговое занятие. Зачетная игра по требованиям ступени. Игра «Поиск и спасение терпящих бедствие» с применением раций.	Поход или выезд на небольшой лагерь. Вручение знаков отличия по итогам прохождения ступени.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ЗАЧЕТНАЯ ИГРА по ступени РАЗВЕДЧИК

**Условия:** Игра проходит по станциям. На старте каждый участвующий ребенок получает зачетную карточку ступени, разделенную на 8 + финиш полей для отметок инструкторов, карточка подписывается (ФИ). Порядок прохождения не важен. Если все задания будут выполнены, ребенку вручается свидетельство о выполнении практических требований по ступени, к которому приколот значок. Если требования выполнены не полностью, директор клуба забирает карточку и в клубе организует сдачу недостающих требований, после чего может быть вручен значок ступени. Условием получения свидетельства так же будет зачет участия в игре по ПЖ (т.к. в этой игре ПЖ исключены). Все правила сообщаются детям до начала зачетной игры. На каждом этапе по 2-3 инструктора.

пункт	что нужно приготовить	задание	легенда
<b>Принцесса на горошине</b>	Листы бумаги и ручки	Написать 3 комплимента прекрасной принцессе. Составить 5 правил для свиданий. Только индивидуальный зачет!	В замке живет прекрасная принцесса/принц. Вы должны сделать ей/ему 3 комплимента, так чтобы не смутить и не показаться неискренним. Парням - У родителей девушки очень строгие родители, и они отпустят ее к Вам на свидание только если будут уверены, что Вам можно доверять. Напишите свои правила для свиданий. Девушкам - напишите принцу, свои правила для свиданий, чтобы у него не было заблуждений по поводу вашей встречи.
<b>Библиотека</b>	Библия, симфония	Откуда появилось слово "христианин"? Найти и показать текст в Библии.	В Заокской Духовной Академии переполюх - студентам дали задание найти в библиотеке историю происхождения слова христианин, интернет не работает вот уже 2 месяца, а сессия не за горами. Поможет ребятам справиться с заданием?
<b>КМС (курс молодого... следопыта!)</b>		Практическое выполнение строевых приемов. М.б. индивидуально и командой. (п.3 и 6 специализации Строевая)	Курс молодого бойца. Строевые приемы.
<b>Остров</b>	Тест - как подавать сигналы бедствия. Картинки (или предметы) - 30 шт, выбрать только то, что поможет выжить на острове.	Курс молодого бойца. Строевые приемы.	Ваш корабль идет ко дну, через несколько минут последняя шлюпка отчаливает, вы в каюте, полной всяких предметов (картинки), выберите только 10, которые помогут вам выжить на острове... Ура, вы спаслись, но еще не спасены с острова, как будете подавать сигналы бедствия?
<b>Пираты</b>	Видео-курс с полевой школы, веревки, страховка	Натянуть переправу или полиспас - на выбор	Пираты захватили порт, местным аборигенам нужно срочно переправиться через реку, чтобы позвать на помощь соседнее племя друзей, но для этого им нужна ваша помощь, т.к. они не обладают следопытскими навыками
<b>КАНИКУЛЫ!!!</b>	Библейский текст, разноцветные карандаши и т.д.	Дать текст из Библии, дети должны продемонстрировать наиболее удобный для них способ маркировки Библии и аргументировать, почему они выбирают именно этот способ, можно также предложить им назвать 5 способов маркировки Библии	На каникулах внуки приехали к бабушке в деревню и заметили, что бабушка каждый вечер читает Библию, но не знает, как выделить понравившиеся ей стихи и тут же найти их. Расскажите бабушке способы маркировки Библии и покажите ваш любимый.
<b>Курсы выживания</b>	Компасы, легенды (3 разных маршрута), предметы чтобы спрятать или маркеры, чтобы участники могли их оставить там, где, по	Пройти по маршруту (по азимуту - 2-3 пункта) найти предмет и принести.	По пути в лагерь наши снабженцы уронили один пакет с картошкой. Найти его можно только по нашему маршруту (дать им маршрут с азимутами). Помогите снабженцам, а то завтра останемся без обеда=) (можно спрятать одну картошку в одном пакете, чтобы не видно было, если вдруг неправильно пойдут)

	их мнению, конечный пункт		
<b><i>Если хочешь быть здоров</i></b>	Тест по ЗОЖ	8 принципов ЗОЖ - тест. Несколько нормативов можно сдать - отжимание, бег на время, прыжки в длину, степ-тест)	В городе открывается новый санаторий, нужно помочь организаторам рассказать людям о восьми принципах здорового образа жизни.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

# ИДЕИ ДЛЯ МИССИОНЕРСКИХ ПРОЕКТОВ

Всем известно, с каким громким криком «УРА!» младшие подростки отзываются на миссионерское служение или на предложение навестить пожилую сестру. Но со временем у некоторых ребят энтузиазм улетучивается, а возглас «Класс!» сменяет дежурное «Ну вот, опять!»

Все мы знаем, что подросткам надоедает однообразие. Можно ли сделать миссионерское и социальное служение не только нужным, но ещё и разнообразным и увлекательным? Предлагаем некоторые способы творческого подхода к миссионерскому служению, которыми пользуются клубы следопытов в ЕАД, а, возможно, и ваш клуб тоже.

1) Традиционную раздачу газет «Сокрытое Сокровище» можно сделать интереснее, если предварительно провести с ребятами викторину по её содержанию. Таким образом, ваши следопыты не только получают массу положительных эмоций, но и смогут самостоятельно, если понадобится, ответить на многие вопросы читателей.

Перед тем, как разделить на группы можно поиграть в «молекулы» и провести весёлые соревнования между группами.

2) Если газеты в этом месяце вы уже разнесли, можете попробовать другие варианты:

а) расклеивать по городу «объявления» с библейскими обетованиями.

б) поместить маленькие христианские открытки внутри воздушных шариков и дарить прохожим.

в) зимний вариант: предлагать замерзшим прохожим горячий чай. (Будьте готовы к интересной беседе о Боге! Она обязательно завяжется!)

Обязательно попробуйте! Это поможет сплотить юное поколение со старшим. Кроме того, бабушки и дедушки окажут клубу неоценимую молитвенную поддержку!

3) Хотите сделать город чище? Попробуйте превратить обычную уборку парка или пляжа в чемпионат по сбору мусора!

4) Собираетесь навестить пожилую сестру? Приготовили для неё подарок? Разучили песню? Подготовились к уборке и другой помощи по дому? Тогда не забудьте взять с собой видеокамеру, чтобы сестра могла передать «видеопривет» для церкви. Покажите ваш ролик во время богослужения. Будет здорово, если на экране все увидят номер телефона, по которому с этой сестрой можно связаться.

5) Любите игру «Тайный друг» (или «Ангел-Хранитель»)… А вы не пробовали быть тайным другом пожилого человека? Обязательно попробуйте! Это поможет сплотить юное поколение со старшим. Кроме того, бабушки и дедушки окажут клубу неоценимую молитвенную поддержку!

б) Акция доброты. В пред-праздничный день ребята могут поздравить женщин в городе с наступающим праздником. Для этого можно сделать тюльпаны в технике оригами из бумаги, наклеить обетования из Библии на листочки цветов и сказать каждой, что Бог их любит.

По-настоящему понимает важность миссионерской работы только тот, чьё сердце изменил Христос. Привлекая ребят к миссионерскому и социальному служению, мы часто забываем о том, что они сами ещё являются миссионерским полем. У многих ещё нет той мотивации, которая должна быть у настоящего христианина.

Чаше говорите со следопытами о том, что Иисус является нашим Спасителем... Только подружившись с Иисусом, они поймут, что значит идти по Его следам и поведут за собой других людей!

## Игровая (дворовая) программа для детей «Радуга у всех одна»

**Цель:** В игровой форме представить детям положительные качества характера, которые помогут им в жизни быть полезными семье, обществу и государству.

**Целевая аудитория:** дети в возрасте от 6 до 14 лет.

**Идея:** Радуга – это удивительно красивое природное явление, которое любят и взрослые и дети. Мы предлагаем сравнить радугу с положительными чертами характера и показать детям, что они могут радовать других так же, как это делает радуга.

**Описание:** Во дворе многоэтажного дома расставляются игровые станции для детей. Все желающие принять участие, регистрируются и объединяются в команды по 4-5 человек. Ребятам предлагают пройти небольшие «испытания» и узнать о положительных качествах характера. Все станции посвящены одному из положительных качеств характера. На каждой станции дети получают задание и в завершении наклейку с двусторонним об этом качестве характера, после того как выполнят задание. На обороте книжечки проставляется штамп с адресом местного клуба следопыт. Детям, прошедшим все станции остается на память красочная книжечка с двусторонними о качествах характера и призы (детские журналы и т.д.).

РАДУГА У ВСЕХ ОДНА	
Регистрация (объединение в группы)	Каждому ребенку вручается красочная книжечка (под наклейки) с рисунками конкурсов.
Бескорыстность (Простотаково) <b>Это вовсе не пустяк: Сделать что-то просто так...</b>	Детям предлагают развесить на подъезды плакаты-поздравления с 23 февраля.
Пунктуальность (Вовремякино) <b>Если на часы смотреть, Можно все везде успеть...</b>	На расстоянии 4-5 метров от старта расположен флажок. Команда делится на пары. На санках ребята должны провезти друг друга до флажка и обратно и вложиться в назначенное время. (Один из вариантов: сами называют предполагаемое время выполнения задания, а потом должны в него вложиться).
Послушание (Послушайкино) <b>Не попасть зимой в кювет Может наш помочь... совет!</b>	Дети с завязанными глазами преодолевают веревочный лабиринт (или естественные препятствия на детской площадке) слушая команды лидера группы или одного из родителей.
Внимательность (Замечалкино) <b>Чьи-то грустные глаза Не заметить нам нельзя!</b>	В снегу, на территории ограниченной лентой, прячутся герметично упакованные открытки с четверостишиями о заботливости и внимательности. Задача детей найти все открытки и прочитать, что в них написано.
Дружелюбие (Обниманово) <b>Дай мне руку, и вдвоем Этот мир перевернем!</b>	Дети берутся за руки и преодолевают препятствие так, чтобы руки всегда оставались сомкнутыми.
Благодарность (Спасибкино)	На расстоянии 2-3 метров от старта располагает-

<p><b>Мир прекрасен, классно – жить! Хочется благодарить!</b></p>	<p>ся плакат. Задача команды по одному подбегать к плакату и писать, за что они благодарны своим родителям, друзьям и т.д. Передают маркер как эстафетную палочку. При передаче говорят «Большое спасибо!»</p>
-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Акция доброты:

### *А. Захватчики (возле рынка в синих жилетах с табличками).*

**Цель:** - Привлечь внимание людей к проводящейся в здании и возле здания церкви акции.

- Обратит их внимание на «вечные вопросы» и предложит изучать Библию.

- Ответить на нужды людей (пакеты, объятия, донести сумки), показав любовь Бога и социально активную позицию церкви АСД.

<i>Надпись на табличке</i>	<i>Описание</i>	<i>Цель</i>	<i>Материалы</i>
Скоро весна ☺	Раздаем семена красивых цветов с фразами «Что посеет человек, то и пожнет». Ссылка на ЗБШ Приглашаем пройти к баннеру и проголосовать за рисунки.	- Пригласить людей подойти ближе к церкви и поучаствовать в голосовании за рисунки. - Акцентировать внимание людей на их характере и дать ссылку на нашу ЗБШ	- закладки с текстом «Что посеет чел., то и пожнет» - семена - пригласительные
Вам письмо ✉	Раздаем запечатанные конверты с надписью «Вскрыть, когда будет тяжело»	- Поддержать людей, в трудные моменты жизни и обратить их внимание на Христа и церковь АСД в своем городе	- конверты - пригласительные
Донесу сумки	Подмечаем людей с тяжелыми пакетами или сумками, которые идут с рынка. Дарим календарь и предлагаем помощь, понести сумки. <b>ОСТОРОЖНО!!!</b> – ходим по парам и не уходим далеко от рынка.	- Помочь людям и рассказать об акции доброты, о церкви. - Рассказать, что Христос берет наши ноши и помогает идти по жизни.	- пригласительные - календари
<i>Мотивирующий опрос)</i>	<i>Задаем 2-3 вопроса, которые мотивируют человека сказать своим близким слова поддержки. (Любите ли вы когда вам говорят слова поддержки и любви? Как вы думаете, сколько ваших друзей нуждается в теплых словах поддержки прямо сейчас? Есть ли что-то, что мешает вам позвонить им и сказать, что-</i>		- <i>текст опроса</i> - <i>бланки ответа.</i> - <i>открытки</i>

	<i>то доброе прямо сейчас?)</i>		
Обними меня	Медвежонок ходит между рынком и церковью с надписью «Хочу тебя обнять» и обнимает людей, говоря им теплые слова	- Проявить любовь к людям - Привлечь внимание к акции возле церкви и ко всем остальным элементам возле рынка	-Костюм Медвежонок - Табличка – Обними меня.

**Б. База (возле входа на территорию Храма)** Здесь стоят колонки играет спокойная классическая музыка

**Цель:** Через конкурс рисунков и фото привлечь внимание людей к теме Великой Борьбы. Зажечь в людях желание делать больше добра и видеть добро вокруг себя!

<b>Пункт</b>	<b>Описание идеи</b>	<b>Материалы</b>
Конкурс фотографии и рисунков	Участники акции предлагают прохожим проголосовать за фотографии и рисунки детей о Добре и Зле, выдавая им наклейку, которые те могут приклеить возле номера наиболее понравившегося рисунка (фотографии).	- маленькие наклейки - фотографии - рисунки - общий плакат с рисунками и фото. - пригласительные
Ваша идея доброго дела (Акция доброты у вас дома).	Предлагаем на плакате написать свою идею доброго дела. «Ваша идея может стать частью нашей акции в будущем». В конце даем	- плакат с титульником «Ваша идея доброго дела» - Маркеры - бланки «Акция доброты у вас дома». - пригласительные
Подарок ☺	Раздаем людям пакеты ИИЖ Людям с детьми : -Газета «Сокрытое сокровище» - Календарь на пружине - Журнал - Календарь на резинке 2 шт. Взрослым без детей: - Газета - Календари на резинке 2 шт.	- пакеты двух типов расфасованные. - пригласительные.
Чай	Всем желающим предлагают согреться теплым чаем	- чайники - одноразовые стаканчики - чай - пригласительные

Всех прохожих приглашают на благотворительный концерт и в здание церкви (чтобы согреться и попить чаю, померять давление, антистрессовый массаж, и т.д.)

**В. Миссионеры** – Проводят опрос и дарят календари в более отдаленных районах от церкви.

### **Г. Тыл**

**Молитвенная группа (комната)** – периодически, замерзшие ребята заходят в эту комнату для молитвы и отогрева. Есть руководитель .

## МАТЕРИАЛЫ к АКЦИИ ДОБРОТЫ

### Опрос «Акции доброты»

1. Любите ли вы когда вам говорят слова поддержки и любви?

2. Подумайте, для кого из ваших близких будет важно услышать такие слова поддержки сегодня?

3. Есть ли что-то, что мешает вам позвонить им и сказать, что-то доброе прямо сейчас?

**Спасибо за участие!**

#### **«АКЦИЯ ДОБРОТЫ» У ВАС ДОМА**

1. Подарить цветочек или открытку прохожему, просто так.
2. Пожертвовать деньги на благотворительность
3. Позвонить кому-то из родственников, с кем давно не общались и поддержать их.
4. Запланировать и провести время со своими детьми\родителями\друзьями. Рассказать и показать им как сильно вы их цените.
5. Посетить больного друга.
6. Улыбаться прохожим.
7. Принести чашку чая\кофе\воды коллеге по работе просто так.
8. Уступить место в автолайне или автобусе.
9. Купить что-нибудь в магазине и подарить это продавцу, у которого купили ☺
10. Почистить снег \ убрать мусор \ на какой-либо общей территории (подъезд, участок перед соседским домом).
11. Молиться за людей, которые нуждаются в поддержке и находятся в трудных обстоятельствах.
12. Свой вариант: \_\_\_\_\_

#### **ПИСЬМО (вскрыть, когда будет тяжело)**

*Однажды царю Соломону подарили кольцо, на котором была надпись: «Не переживай, это скоро пройдет», - и попросили смотреть на это кольцо и читать эту надпись тогда, когда будет очень тяжело. Как-то раз он настолько огорчился, что, смотря на эту надпись, только больше злился и, сняв кольцо, Соломон бросил его на пол. Однако через несколько минут все же решил поднять его и одеть. Надевая кольцо, он увидел подпись на внутренней стороне, которая гласила: «Не переживай, и это тоже пройдет!»*

#### **Дорогой Друг,**

*в жизни каждого человека есть трудные моменты, потому что мы живем на планете, где есть зло.*

*Но есть радостная новость! Так будет не всегда!*

*Скоро Иисус придет на эту землю во второй раз, чтобы навсегда уничтожить зло, удалив при этом смерть, болезни, скорби, войны и многое другое, что причиняет нам сегодня многие страдания.*

*А пока Бог помогает нам переносить их. Так и говорит Господь в своем слове – Библии, в первом послании Коринфянам, 10 главе и 13 стихе: «... и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести».*

*Почему? Потому что Он любит Вас, потому что Вы – ЕГО ДИТЯ!!!*

*Для чего? В Евангелии от Иоанна, 3 главе, 16 стихе написано: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную».*

*Больше об этом вы можете узнать, читая в письме любящего Бога – Библии – о Его милосердии, сострадании, заботе, любви, благодати. Читая дома, в тишине и покое.*

*Также Вы можете приходить для совместного чтения и изучения каждую субботу с 10:00 до 13:00 по адресу: \_\_\_\_\_*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ЗАДАНИЯ-ТРЕНИНГИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ

Учитывая количество времени, которое подростки в настоящее время проводят перед телевизором и в интернете, самой большой проблемой современной младшей молодежи становится живое общение. Сотни друзей ВКОНТАКТЕ, при этом, у подростка может не быть настоящего друга, с которым бы он проводил достаточно много времени вместе.

При этом, учитывая возрастные особенности, подростки более всего нуждаются в том, чтобы быть услышанными и понятыми. Часто происходит так, что у взрослых на них просто не хватает времени; в школе свои требования и стресс, и церковь – это место, где подросток ожидает понимания. Если непонимание окружающих накапливается, возникает большая вероятность появления среди наших подростков поклонников субкультур (эмо, готы и проч.), а так же «застревание» в проблемах, которые кажутся ребятам неразрешимыми.

Наставники, тщательно готовясь к занятиям, порой бывают разочарованы тем, что занятие просто не удастся провести: ребятам не интересно, они шушукаются, переговариваются о чем-то своем, пишут сообщения, отказываются отключить телефон и т.п..

Невозможно налить что-то в полный сосуд. Сначала сосуд придется опустошить. Сосуд подростка бывает заполнен невысказанными эмоциями и переживаниями, страхами, а так же «спамом», которым они наполняются в общении со сверстниками в школе, в интернете. Если у подростка нет возможности высказаться в клубе, он уйдет туда, где у него будет такая возможность. Если наставнику не удастся «разговорить» подростка (чтобы вытащить из него весь «спам») и дать почувствовать ребенку, что он любим такой, какой есть – шансов донести то, что он приготовил интересного к занятию, нет.

В данном приложении мы предлагаем несколько тренингов, которые помогут наставникам предотвратить подобные проблемы в своем клубе. Помогут снять проблему демонстративности в поведении, показать ребятам разные подходы в решении проблем, а так же помогут наставникам лучше узнать своих ребят.

#### «Из чего же сделан я?»

##### *Цели:*

- Тренировка самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления;
- Развитие творческих способностей лидера и его умения объединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта;

Ведущий предлагает участникам посмотреть на расположенные в центре комнаты на столе материалы. Каждый из них имеет, кроме прямого своего назначения и применения, метафорическую, образную составляющую. Вспомним: железо, сталь ассоциируется с какими качествами? А с какими – вата? На какую метафору натолкнет вас свинцовая пластина?

Итак, на что похож ваш характер?

##### *На столе:*

Воск

Нитка шерсти

Стекло

Камень

Дерево

Кусок прозрачного полиэтилена

Резинка

Металл (проволока, пластина железа...)

Алюминиевая фольга

Вага

Вода

Масло

(вы можете добавить материалы по своему усмотрению)

**Обсуждение:** Почему я так представляю себя? Как мой материал «взаимодействует» с другими?

### «Ерунда? Катастрофа?»

*... Я всю ночь проплакала. Посоветуйте, из-за чего...*

*Запись, сделанная сотрудником телефона доверия*

#### **Цели:**

- Продемонстрировать в игровой форме различия в подходах различных людей к одной и той же проблеме, многообразие взглядов и мнений;
- Поддержать готовность лидера прислушаться к разным голосам в его окружении прежде, чем принимается решение, готовность к коллегиальности, к обсуждению проблем;
- Представить эффективные техники психологической защиты от фрустрации, стресса, чувства беспомощности.

**Ресурсы:** карточки, бумага, ручки для записи.

Это упражнение в любом из представленных ниже вариантов – очень эффективный инструмент в борьбе с фрустрацией, стрессом, чувством беспомощности, сопровождающим порой погруженность в конфликтную или просто проблемную ситуацию, из которой не находится выход... «Зависая» на манер компьютера в проблеме, заикливаясь на ней, мы сужаем собственные возможности решения через смену перспективы, ограничиваем себя, свою творческую гибкость...

Попробуйте предложить группе своих подростков освоить нижеприведенные техники и обсудите с ними, насколько изменилось к концу упражнения их эмоциональное состояние, видится ли им ситуация после ее проработки настолько же «катастрофической», как раньше.

#### **Вариант 1.**

Каждый из участников записывает на карточке описание проблемы, которую он хотел бы разрешить в ходе тренинга. Затем карточки передаются ведущему, тот тщательно перемешивает их и вновь раздает. В итоге каждый «получает» какую-то проблему. Если кому-то досталась его же карточка с проблемой, менять ее не нужно, ведь в самом физическом акте «передачи проблемы» уже произошла эмоциональная сепарация – отделение. Теперь даже на собственную запись участник сможет посмотреть взглядом иным, более отстраненным, а значит, более точным, незашоренным.

В течение 10 минут каждый должен подготовить свой «рецепт» того, как можно было бы справиться с ситуацией, полученной для отработки. Главная задача – попытаться максимально взвешенно представить себе проблему и перевести ее из разряда ПРОБЛЕМА, КОНФЛИКТ в разряд ЗАДАЧА.

По сигналу ведущего (наставника) все собираются в круг и озвучивают свои рекомендации. После того, как игрок получил возможность высказаться и обнародовать свой «вердикт», автор карточки с проблемной ситуацией имеет право задавать уточняющие вопросы, прояснить то, что требует дополнительных комментариев.

#### **Вариант 2.**

Группа садится в круг. Ведущий объясняет разницу между пессимистичным и оптимистичным взглядом на мир. Разные люди в одной и той же ситуации принимают разные реше-

ния. И зависит каждое решение от отношения к ситуации: один, образно говоря, получив от жизни лимон, скорчит кислую физиономию, другой – сделает из лимона лимонад.

Задание будет заключаться в тренировке «смены знака», а по сути в изменении подхода к проблеме. Я начинаю фразу:

- Быть лидером хорошо - за тобой идет множество людей...

Следующий за мной (по часовой стрелке) участник меняет мой позитивный подход на негативный и продолжает:

- За тобой идет множество людей, и это плохо – ты теперь несешь за них ответственность...

- Ты несешь за них ответственность, и это хорошо! Ведь таким образом твоя жизнь приобретает глубокий смысл...

- Она приобрела глубокий смысл, и это плохо, потому что этот смысл навязан тебе извне!..

Так, от участника к участнику меняется подход, угол зрения, знак эмоции. Когда тема исчерпана, начинаем «разбор» очередного высказывания, который предлагает ведущий или любой участник круга.

### **«Первое впечатление»**

*У вас не будет второй возможности произвести первое впечатление*

Французская поговорка

#### **Цели:**

- Потренироваться в анализе личности с помощью ассоциативного мышления;
- Развить творческие способности и умения объединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта;
- Обсудить преимущества и опасность стереотипов, предубеждения, ярлыков в коммуникации.

**Ресурсы:** листы бумаги, ручки, булавки.

Каждому участнику на спину аккуратно прикрепляется лист бумаги английской булавкой. Участники свободно передвигаются по комнате. Встретив кого-то из участников, необходимо образно определить суть его характера одним-двумя словами. К примеру, «воздушный шарик», «бульдозер», «приют мудрости»... Нужно придумать точные и оригинальные сравнения, но они не должны быть обидными. Эти определения мы записываем на лист, прикрепленный на спине у участника.

Задание на 10 минут.

Когда время закончилось, каждый получает свой лист с определениями.

#### **Обсуждение.**

Каковы ваши впечатления от этой игры?

Узнаете ли себя в полученных эпитетах? Какой из них самый точный?

Что помогало вам найти определение для товарищей по команде? Что становилось критерием в поисках метафор?

Как вы считаете, предубеждение, стигма, ярлык помогают или мешают в общении?

### **«Никогда не говори «Никогда!»»**

#### **Цели:**

- На ярком примере показать необходимость креативного подхода к задаче и важность психологической устойчивости в ситуациях, требующих неординарного решения;
- Развить способность сосредоточиваться на выполнении задач.

**Ресурсы:** каждый получает сырую картофелину вредней величины и трубочку для коктейля, флип-чарт и маркеры для записи.

Раздайте участникам картофелины и трубочки и попросите в течение 5-7 минут решить следующую задачу: проткнуть картофелину трубочкой для коктейля насквозь, не используя при этом никаких иных дополнительных инструментов.

Будьте готовы к тому, что после нескольких неудавшихся попыток кто-то из участников попросит вашей поддержки. Вам следует подбадривать группу и мобилизовать ее на поиски нестандартного решения – оно есть. Дайте группе однозначную информацию о том, что решение возможно, необходимо только приложить усилия, чтобы найти его.

Когда время истечет, организуйте проверку того, удалось ли кому-то из участников тренинга решить проблему.

В любом случае обсудите возникающие в ходе упражнения эмоции, запишите на флип-чарте мысли, которые приходили в голову участникам эксперимента.

Если решение найдено, под аплодисменты представьте группе автора идеи и пронзенную трубочкой картофелину... Если никто не смог справиться с задачей, возьмите картофелину и трубочкой и сами продемонстрируйте решение. Оно заключается в том, что отверстие трубочки с одной стороны закрывается указательным пальцем, а затем картофелина резким ударом пробивается в самой узкой ее части. Воздушный столб, образовавшийся в закрытой трубочке, служит тем самым твердым стержнем, который позволяет трубочке не гнуться, а пробить картофелину.

После демонстрации решения стоит вновь обратиться к группе с просьбой прокомментировать свои мысли и чувства.

- Какие чувства я испытываю в жизни, сталкиваясь с проблемами, к которым не знаю, как подступиться, которые кажутся мне неразрешимыми?
- Могу ли я сформулировать для себя стандарт своего поведения в подобной ситуации?
- Какие истории, сюжеты, примеры из личного опыта приходят мне на ум после этого упражнения?