

Cuprins:

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI	2
CERINȚELE NIVELULUI	3
Cerințe generale	3
Creșterea spirituală	4
Slujirea față de aproapele	4
Dezvoltarea relațiilor de prietenie	4
Sănătate și sport.....	4
Organizarea și dezvoltarea calităților de lider	5
Studiul naturii.....	5
Aptitudini necesare în tabără și drumeție	5
Deprinderi de viață.....	5
MATERIALE ȘI IDEI PENTRU ÎNTÂLNIRILE GRUPEI	6
LECȚIE INTRODUCȚIVĂ	6
CERINȚE GENERALE	8
DESCOPERIRI SPIRITUALE	16
SLUJIREA FAȚĂ DE APROAPELE	33
DEZVOLTAREA RELAȚIILOR DE PRIETENIE	37
SĂNĂTATE ȘI SPORT	48
ORGANIZAREA ȘI DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR DE LIDER.....	68
STUDIUL NATURII	75
CURĂȚIREA APEI.....	81
CONSTRUIREA REFUGIULUI.....	84
NIVEL AVANSAT.....	94
ÎNDEMÂNĂRI DE TABĂRĂ ȘI DRUMEȚIE.....	104
1. Funii și noduri.....	104
2. Să cunoască cinci feluri de rug și aplicarea lor	110
3. Să participe la o tabără cu campare pe noapte	112
4. Să cunoască regulile de securitate	113
5. Să poată instala și strânge cortul, să amenajeze culcușul de tabără	118
6. Să cunoască cele 10 reguli ale turistului și planul de acțiune în caz de rătăcire.....	120
7. Să cunoască semnele de orientare ale exploratorilor. Să organizeze un traseu de 2 km, folosind semnele, pentru o altă grupă și să parcurgă un traseu de 2 km, alcătuit de altă grupă, folosindu-se doar de semne.....	126
DEPRINDERI DE VIAȚĂ.....	140
ANEXA 1.....	141
PLANUL DE ÎNVĂȚARE	141

VARIANTA 1.....	141
VARIANTA 2.....	142
ANEXA 2.....	146
EXAMENE, ÎNTÂLNIRI DE VERIFICARE	146
ANEXA 3.....	153
ÎNTÂLNIRILE DE CLUB	153
Test din „Perle de memorat” (Septembrie – Decembrie 2007).....	158
„SERATĂ CU BALOANE”	160
Concurs:.....	160
Concurs al Perlelor de memorat	160
ZIUA DE NAȘTERE A CLUBULUI.....	162
ANEXA 4.....	163
ACTIVITATEA CU PĂRINȚII	163
SCRISOARE PENTRU PĂRINȚI.....	163
ANEXA 5.....	164

Mulțumire

În anul 2009, s-au împlinit 10 ani de existență a clubului „Exploratori” în Rusia. Primele cluburi au fost înființate în Moscova, Reazan, Vladimir, Nijni Novgorod, Magnitogorsk, Orenburg, Celiabinsk. Trebuie să menționăm eroismul instructorilor care au lucrat în cluburi în toți acești ani fără a avea materialele necesare, și au depus toate eforturile, și-au folosit creativitatea și inspirația, pentru a face întâlnirile din grupe cât mai interesante. Datorită eforturilor lor a putut fi scris acest manual.

Mulțumim tuturor celor care au participat activ, sau din umbră, la realizarea acestui material. Mulțumiri speciale adresăm coordonatorilor de Conferințe din Uniunea Rusiei de Vest, pentru efortul depus în cadrul grupei și pentru prelucrarea specializărilor, recomandate pentru a fi studiate la prima treaptă „PRIETEN”, dar și pentru susținerea în rugăciune; liderilor Conferinței Oka pentru ideile creative și pentru prelucrarea materialului ce trebuie folosit în cadrul întâlnirilor de grupă. Mulțumim, în mod deosebit, instructorilor de exploratori, fără de care acest proiect nu ar fi putut fi dus la bun sfârșit: Sirotkin Petru, Liholeț Anna, Lukiyankin Serghei, Chumak Anton.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI

Manualul pe care îl țineți în mână conține informațiile necesare, prezentate pe larg, pentru ca instructorul să aibă o cunoaștere completă a temei ce trebuie predată. Nu trebuie să le spunem copiilor tot ceea ce este scris, doar minimumul necesar pentru îndeplinirea cerințelor. Înainte de a preda materialul, este necesar să țineți cont de vârsta copiilor, diversitatea receptării mesajului și de capacitatea lor intelectuală.

Fiecare parte a materialului conține recomandări cu privire la modul în care poate fi predată tema în așa fel încât să fie interesant.

În anexa 1 vă este propus un plan tematic care conține activitățile obligatorii și pe cele suplimentare.

Anexa a doua conține cerințele de examen pentru a încheia nivelul „PRIETEN”.

În anexa 3 vă sunt date exemple de scenete pentru întâlnirile clubului, jocuri, serate, pe care le puteți folosi la grupele dumneavoastră.

Anexa 4 vă va ajuta să organizați lucrul cu părinții cât mai eficient.

În anexa a cincea veți găsi cerințele pentru specializările obligatorii.

Credem că materialul pe care îl țineți în mână va fi de folos pentru instructorii cluburilor de exploratori, în slujirea lor, dar și pentru a înființa cluburi noi.

„Învățătorul înțelept, face chiar și din predare o activitate plină de bucurie” (*autor necunoscut*).

Fiți înțelepți și consacrați! Fie ca Domnul să vă ajute să fiți o binecuvântare pentru copiii din grupele voastre!

PRIETEN

OBIECTIVE:

- Să-i învețe pe adolescenți că Dumnezeu îi iubește pe toți oamenii și le poartă de grijă.
- Să-i ajute să înțeleagă că Hristos este revelația completă a lui Dumnezeu.
- Să le întărească convingerea în faptul că biserica se interesează de fiecare în parte.
- Să le ofere posibilitatea de a crește și a se dezvolta, datorită relațiilor personale create în cadrul activităților din sferele de influență pe care și le-au ales.
- Să le lărgască orizontul în ceea ce privește nevoile societății și să îi ajute să găsească modalități de împlinire a acestor nevoi.
- Să-i ajute să își dezvolte dorința de a termina lucrurile începute și să le stimuleze dorința de a continua să învețe programa propusă.

CERINȚELE NIVELULUI

Cerințe generale

1. Să aibă 10 ani.
2. Să fie membru activ al clubului de exploratori.
3. Să știe pe de rost și să poată explica angajamentul și legile exploratorilor.
4. Să fi citit cartea „Cărarea fericirii”, sau o altă carte recomandată despre angajamentul și legile exploratorilor.
5. Să aibă certificatul „Clubul de carte”.

Avansat

1. Să poată cânta, cu vocea sau la un instrument, și să poată explica semnificația imnului exploratorilor.

Creșterea spirituală

1. Să cunoască ordinea cărților VT și cele cinci părți în care ele se împart. Să poată localiza în Biblie fiecare dintre aceste cărți.
2. Să primească certificatul „Perle de memorat”
3. Să memoreze și să poată explica înțelesul spiritual al Psalmilor 23 și 46.
4. Să citească la altarul de seară al familiei, introducerea la cartea lui EGW, „Scrieri timpurii” și să poată enumera evenimentele cele mai importante din istoria Bisericii AZȘ.

Avansat

1. Să rezolve rebusul cu întrebări din introducerea cărții „Scrieri timpurii”.
2. Să aleagă împreună cu instructorul istoria unui erou al VT: Iosif, Iona, Estera sau Rut, pe care să o prezinte în grupă și să arate în ce mod s-a manifestat grija și iubirea lui Hristos față de acest personaj.

Slujirea față de aproapele

1. Să se sfătuiască împreună cu instructorul și să alcătuiască un plan personal de slujire a semenilor. Luați-vă cel puțin două ore pentru a-l pune în practică, manifestând grijă față de cineva din jur, de exemplu:
 - Vizitați o persoană care are nevoie de prietenie;
 - Ajutați o persoană care se află în nevoie;
 - Participați la un proiect social care caută să fie de folos comunității locale, școlii, bisericii.
2. Păstrați-vă o bună reputație în familie și la școală.

Avansat

Să invite cel puțin doi prieteni la Școala de Sabat sau la întâlnirile grupei de exploratori.

Dezvoltarea relațiilor de prietenie

1. Să enumere zece calități ale unui prieten adevărat. Discutați patru situații în care a aplicat „Regula de aur” a lui Isus.
2. Să cunoască imnul de stat al țării și semnificația acestuia.

Avansat

Să exemplifice regulile de comportament la masă cu persoane de diferite vârste.

Sănătate și sport

1. Să realizeze următoarele activități:
 - Să explice motivele pentru care Daniel s-a abținut de la consumarea alimentelor de la masa împăratului sau să participe la o scenetă bazată pe capitoul 1 al cărții lui Daniel.

- Să memoreze și să explice Dan. 1:8, pregătind un cartonaș cu angajamentul personal de a respecta principiile adevăratei cumpătări.
- 2. Să învețe principiile alimentației sănătoase și să pregătească o schemă cu categoriile de bază în care sunt clasificate alimentele.
- 3. Să primească specializarea „Înot - nivelul începător”.

Avansat

Să asculte un seminar despre prevenirea SIDA.

Organizarea și dezvoltarea calităților de lider

1. Să participe la organizarea și efectuarea unei drumeții de trei ore sau de 8 km. În cursul drumeției să primească o specializare din domeniul „Natura” sau „Odihna”.

Studiul naturii

1. Să primească una dintre specializările: „Pisici”, „Câini”, „Mamifere”, „Semințe”, „Păsări de apartament”.
2. Să cunoască diferitele metode de curățire a apei și să arate că poate să construiască un adăpost, dacă este necesar, într-o drumeție. Să explice tema: „Isus – Apa vieții și Adăpostul nostru”.

Avansat

Să știe și să recunoască 10 flori sălbatice și 10 insecte, care se găsesc în zona voastră.

Aptitudini necesare în tabără și drumeție

1. Să știe cum sunt produse frânghiile și să arate care este metoda corectă de împachetare și de păstrare a lor. Să poată lega următoarele noduri: nodul simplu, doiul simplu, lațul de alunecare, nodul recif, nodul dublu recif, semi-baionetă, nodul de siguranță, lațul dublu bulin, nodul opt. Să cunoască întrebunțările lor.
2. Să participe la o tabără și să înnopteze acolo.
3. Să treacă testul de cunoaștere a regulilor de bază ale securității.
4. Să poată să instaleze și să strângă un cort, să amenajeze un loc pentru dormit.
5. Să cunoască cele 10 reguli ale turistului și planul de acțiune în cazul că s-a pierdut.
6. Să cunoască semnele de orientare ale exploratorilor. Să organizeze un traseu de 2 km, folosind semnele, pentru o altă grupă și să parcurgă un traseu de 2 km, alcătuit de altă grupă, folosindu-se doar de semne.

Avansat

1. Să poată aprinde un foc de tabără cu un singur băț de chibrit și să îl întrețină, folosind doar materiale luate din natură.
2. Să cunoască cele 10 reguli de folosire a cuțitului și toporului și să le poată utiliza corect.
3. Să cunoască 5 noduri, contra cronometru.
4. Să poată pregăti mâncarea în condiții de drumeție.

Deprinderi de viață

Să primească o specializare din domeniul „Arte și meserii”.

Avansat

Să primească o specializare din domeniul „Aptitudini profesionale” sau „Aptitudini agricole”.

MATERIALE ȘI IDEI PENTRU ÎNTÂLNIRILE GRUPEI

LECȚIE INTRODUCȚIVĂ

Obiective:

- Să se cunoască unul cu altul;
- Să cunoască uniforma și simbolurile exploratorilor;
- Să cunoască emblema clubului (culorile, simbolurile);
- Să cunoască îndatoririle în grupă;
- Să dezvolte comportamente colegiale;
- Să formeze o echipă;
- Să-L slăvească pe Dumnezeu.

Materiale necesare:

- ✓ Catalogul
- ✓ Caietul special „Prieten”, pentru fiecare explorator;
- ✓ Un tabel cu semnele de identificare a exploratorilor și a conducătorilor lor;
- ✓ Copiii să aibă pix, carioci, Biblie.

Desfășurarea lecției:

1. Ceremonia începerii activității

- Proslăvirea lui Dumnezeu prin cântec (participă toți membri clubului) – 3-5 minute.
- Alinierea, raportul. Raportul este dat de către conducătorul de grupă, directorului de club: „Domnul Director al clubului de exploratori „.....”, grupa de la nivelul „Prieten”, în efectiv de persoane, este gata pentru începerea activității. Raportul a fost dat de către.....”.
- Ceremonia rostirii angajamentului și a legilor exploratorilor.
- Intonarea imnului exploratorilor.

2. **Salutarea din partea capelanului sau a directorului de club.** Exploratorii sunt felicitați pentru începerea activității într-un nou an de învățământ. Sunt prezentate pe scurt planurile clubului și evenimentele ce vor urma.

Meditația spirituală – să nu depășească 10 minute.

Rugăciune.

Cântare de laudă.

3. **Jocuri de cunoaștere**
4. **Completarea unui chestionar**
5. **Activități pe grupe**

În cazul nostru, „prieteni” se adună într-o cameră separat, unde sunt organizate diferite activități pentru nivelul lor.

Prezentați-le **cerințele nivelului „Prieten”**. Explicați-le ce trebuie să facă pentru a trece acest nivel și cum se va schimba uniforma, odată cu trecere la un alt nivel. Puneți accentul pe depășirea nivelului și încurajați-i să îndeplinească atât sarcinile de bază cât și pe cele avansate.

Examinați amănunțit **uniforma exploratorilor** (prezentată într-un desen sau uniforma pe care o poartă conducătorul grupei). Accentuați semnificația fiecărei embleme dar și celelalte elemente ale uniformei.

Împărțiți **caietele speciale** pentru nivelul „Prieten”, răsfoiți-le împreună și lecturați cerințele de la pag. 4-7.

Fiecare copil să **completeze prima pagină**, cu informațiile generale.

Recreere activă

„Chibritul care arde” – cât timp se consumă un băț de chibrit, copilul trebuie să spună despre sine cât mai multe lucruri. Chibritul aprins trebuie ținut în mână. Pentru fiecare informație oferită, primește câte un punct (de exemplu: mă numesc....., îmi place să, am). Va câștiga cel care va strânge cele mai multe puncte. Vă va fi mai ușor dacă veți desemna mai multe persoane să numere informațiile pe care ceilalți le oferă.

Calitățile unui prieten

- De ce credeți că a fost creat clubul de exploratori? Răspuns – pentru că noi vrem să devenim prieteni ai lui Isus și să vă împrieteniți unii cu alții.

- Pentru a descoperi una dintre particularitățile prieteniei, vă invit să privim la exemplul lumânărilor.

Aprindeți o lumânare și lăsați-o să ardă deasupra unei coli de hârtie până când va începe să picure ceara. Explicați-le faptul că o lumânare va da lumină numai atunci când vom consuma parafina și fitilul din compoziția ei.

- Vi s-a întâmplat să jertfiți ceva de dragul prieteniei? Dați exemple!

Citiți Ioan 15:13 – „Nu este dragoste mai mare, decât să își dea cineva viața pentru prietenul său”. Despre cine sunt spuse aceste cuvinte ale lui Isus?

- Care sunt criteriile după care voi hotărâți că veți fi prieteni cu o persoană, atunci când faceți cunoștință cu ea? Ce vă face să începeți prietenia cu acea persoană sau să nu o începeți?

- Ce alte calități trebuie să aibă un prieten adevărat?

- Acum, haideți să vedem calitățile prietenilor din Biblie, de exemplu Ionatan și David. Copiii primesc cartonașe cu câte un text din Biblie. În fiecare ei trebuie să găsească una dintre calitățile prietenilor.

1 Sam. 18:1 Unitate, iubire care se jertfește

1 Sam. 18:4 Dărnicie

1 Sam. 19:1-2 Corectitudine

- 1 Sam. 19:4 Apreciere
- 1 Sam. 19:7 Susținere
- 1 Sam. 20:4 Jertfire de sine
- 1 Sam. 20:13 Siguranță
- 1 Sam. 20:16 Credincioșie
- 1 Sam. 20:34 Compasiune
- 1 Sam. 23:16 Susținere spirituală
- 1 Sam. 23:17 Refuzul de a fi rivali

Completați cerințele din caietul dumneavoastră, de la pag. 24.

- Ce proverbe despre prietenie cunoașteți? (Spune-mi cu cine te împrietenești, ca să-ți spun cine ești!; Prietenul la nevoie se cunoaște! etc)
- Vi s-a întâmplat să vă lăsați convinși de un prieten care vă îndemna să faceți ceva și apoi să dați de necaz?

„Una dintre cele mai mari greșeli dintr-o prietenie este aceea că noi devenim un sprijin prea puternic pentru prietenii noștri. Cel mai mare dar pe care îl putem oferi este acela de a-i determina pe prietenii noștri să se bazeze pe Salvatorul nostru, Stânca noastră și singura Apărare sigură” (John Hunt).

Rugăciunea pe grupe

Emblema clubului

Desenați emblema. Completați cerințele din caietul special, aflate la pag. 8.

6. Ceremonia de încheiere

- Clubul se adună **împreună** (dacă sunt mai multe nivele în club).
- Anunțurile, tema pentru acasă (dacă este).**
- Referitor la rugăciunea** în cadrul întâlnirilor și cea personală.
 - Întrebați-i pe copii ce cred ei că este rugăciunea (dacă este nevoie, oferiți-le o explicație).
 - Din câte părți este formată o rugăciune? Cine dintre voi se roagă? Cât de des vă rugați?
 - Cereți-le să împărtășească experiențe despre modul în care Dumnezeu a răspuns rugăciunilor lor (situații din viața membrilor grupului).
 - Încheiați amintindu-le prima poruncă din legea exploratorilor.

Rugăciune

CERINȚE GENERALE

1. Să aibă 10 ani

Acest material a fost pregătit pentru elevii cu vârsta medie de 10 ani și a fost structurat conform capacităților lor fizice și intelectuale. Dacă încep acest curs copiii mai mici de 10 ani, vor întâmpina dificultăți și nu vor mai fi interesați de aceste activități la vârsta de 10 ani, atunci

când vor avea foarte mare nevoie de ele. Copiii care au împlinit vârsta de 9 ani pot participa la activități numai în două cazuri:

Dacă sunt elevi în clasa a V-a

Dacă au ziua de naștere la începutul anului de învățământ.

2. Să fie membri activi ai clubului de exploratori.

Prezența exploratorilor la activitățile de la acest nivel trebuie să fie de cel puțin 75%, incluzând toate activitățile, întâlnirile, evenimentele organizate în club.

3. Să știe pe de rost și să poată explica angajamentul și Legile exploratorilor.

Fiecare băiat și fată trebuie să aibă un set de reguli care să le conducă viața. Pentru tinerii adventiști acest set de reguli este cuprins în Angajamentul și Legea exploratorilor – este „constituția” programului de exploratori de pe întreg pământul. Fiecare explorator ar trebui să respecte această constituție care îi reglementează viața. Fiecare băiat și fată ar trebui să viețuiască în conformitate cu Angajamentul și Legea exploratorilor. Exploratorii îmbrăcați în uniformă ar trebui să își ducă mâna dreaptă la inimă atunci când rostesc Angajamentul și Legile exploratorilor.

- Angajamentul exploratorilor

Prin harul lui Dumnezeu

voi fi un serv al Său!

Îi voi iubi pe oameni și voi respecta natura!

Voi respecta Legea exploratorilor!

- Legea exploratorilor

Să încep fiecare zi cu studiul Bibliei și cu rugăciune.

Să-mi împlinesc conștiincios datoria.

Să am grijă de corpul meu.

Să fiu cinstit.

Să fiu amabil și ascultător.

Să mă port cuviincios în casa Domnului.

Să am totdeauna un cântec în inimă.

Să împlinesc voia lui Dumnezeu.

Explicația Angajamentului exploratorilor (*ceea ce este scris cu caractere italice sunt doar explicații pentru ca textul să fie mai bine înțeles, copiii trebuie să învețe doar ceea ce este scris cu caractere obișnuite*). (Explicația privește varianta rusă a angajamentului - n. tr.).

Cu ajutorul lui Dumnezeu – poți să împlinești Angajamentul și Legile exploratorilor, numai dacă te bazezi pe ajutorul lui Dumnezeu. *În original – „prin mila lui Dumnezeu” sau „prin harul lui Dumnezeu” – înseamnă că eu mă voi bizui pe El, fiind convins că puterea Lui se va manifesta*

în slăbiciunile mele. Aceasta înseamnă că doar prin mila lui Dumnezeu suntem salvați din păcatele noastre, prin puterea lui Isus Hristos, Izbăvitorul și Salvatorul nostru.

Voi fi cinstit – (într-o traducere mai veche – **voi fi curat**) voi avea gânduri curate, vocabular curat și fapte curate, *mă voi ridica deasupra lumii în care trăiesc, îmi voi păstra viața curată, în cuvinte și fapte, care îi vor face fericiți pe semenii mei.*

Voi fi bun – voi fi atent să manifest bunătate față de întreaga creație nu doar față de prietenii mei.

Voi fi credincios – voi fi cinstit și corect la învățătură, la lucru și la joacă, făcând totul cât voi putea mai bine, *voi face totul în așa fel încât ceilalți să se poată baza pe mine mereu.*

Voi respecta Legea exploratorilor – sunt de acord cu toate legile exploratorilor și îmi voi trăi viața în conformitate cu ele. *Mă voi strădui să înțeleg mai profund Legea exploratorilor și să trăiesc conform spiritului ei, înțelegând că respectarea legilor care o guvernează, este parte integrantă din orice organizație.*

Voi fi slujitorul lui Dumnezeu – voi considera voia lui Dumnezeu ca fiind mai presus de orice și o voi împlini. *Mă angajez, față de mine însumi, să Îl slujesc pe Dumnezeu cât pot mai bine (să fiu primul, ultimul și cel mai bun) în toate lucrurile pe care sunt chemat să le fac și oriunde mă voi afla.*

Voi sluji semenilor – voi trăi ca să fiu o binecuvântare pentru cei din jur, comportându-mă așa cum aș dori ca ei să se comporte față de mine.

Explicația Legii exploratorilor

Să încep fiecare zi cu studiul Bibliei și cu rugăciune – să încep ziua având comuniune personală cu Dumnezeu. *Traducerea cuvânt cu cuvânt ar suna cam așa: „Să veghez asupra orelor de dimineață”. Cel mai bun mod de a începe ziua este să studiezi devoționalul de dimineață, care a fost creat ca o lectură zilnică a fiecărei fete adventiste și a fiecărui băiat adventist. Hrana de care am cea mai mare nevoie este Cuvântul lui Dumnezeu. Voi medita asupra lui și îl voi studia și voi face din aceasta o necesitate zilnică. Mă voi ruga, mulțumindu-I lui Dumnezeu pentru binecuvântările Sale, și voi cere împlinirea nevoilor mele și ale semenilor mei. Dumnezeu a promis că mă va asculta. Voi spune familiei mele și prietenilor ceea ce am găsit în Cuvântul lui Dumnezeu. Vreau ca Isus să vină cât mai curând și vreau ca și semenii mei să Îl cunoască personal, așa cum Îl cunosc eu. Voi începe ziua cu devoționalul de dimineață, pentru că știu că acesta este planul lui Dumnezeu, conform căruia El dorește să îmbogățească viața mea și să mă pregătească pentru Împărăția Sa.*

Să-mi împlinesc conștiincios datoria – cu puterea pe care mi-o dă Dumnezeu, voi fi de folos celor din jurul meu și îmi voi împlini conștiincios îndatoririle, oriunde aș fi. *„Nevoia cea mai mare a omenirii nu este aceea de oameni care au un intelect foarte ascuțit, ci de oameni cu un caracter nobil” (Educație, pag. 225, cap. Formarea caracterului). „Un caracter format după asemănarea cu Hristos, este singur comoară pe care o putem lua cu noi în lumea de dincolo. Cei care învață de la Hristos în această lume, se vor bucura de bogățiile de neprețuit din locașurile cerești. Desăvârșirea caracterului nostru va continua și în ceruri. Cât este de important să ne ocupăm de formarea caracterului nostru încă de aici” (Soliile către tineret, pag. 100, 101, cap. 25 Desăvârșirea caracterului). Nu mă voi teme de niciuna dintre îndatoririle care îmi revin, înțelegând că ele îmi sunt de folos și îmi ajută pe cei din jur. Îmi voi îndeplini conștiincios îndatoririle de acasă, de la școală și de la biserică. Voi avea rezultate bune chiar și la joacă și*

mă voi strădui să fac totul cât mai bine. Îmi voi îndeplini datoria, fără a intra în probleme, nu voi cheltui banii fără rost, conștient fiind că nu sunt ai mei, ci îmi voi îndeplini conștiincios îndatoririle.

Să am grijă de corpul meu – voi depune toate eforturile pentru a fi puternic și îndemânat și pentru a nu avea vicii. *Unul dintre cele mai bune ajutoare pe care le au tinerii în clădirea unui caracter nobil și pur, în întărirea lor de a-și controla apetitul și de a-și înfrâna excesele este o sănătate fizică solidă (Solii către tineret, pag. 233). Recunosc faptul că tinerețea este timpul în care se pot deprinde obiceiurile bune, se poate învăța autocontrolul și un mod de viață sănătos. De asemeni sunt conștient de faptul că trupul meu este templul Duhului Sfânt și mi s-a poruncit să am grijă de corpul meu. Este datoria mea să învăț regulile care mă vor ajuta să am o viață liberă și fericită, fără a absorbi răul și fără a înmulți nelegiuirea din această lume. Voi depune toate eforturile pentru a-mi păstra trupul sănătos, respirând corect, făcând exerciții fizice, alimentându-mă sănătos și îmbrăcându-mă adecvat, abținându-mă de la tutun, alcool, ceai, cafea și alte narcotice.*

Să fiu cinstit – nu voi minți, nu voi înșela, voi fi corect la lucru, la învățătură și la joacă. *Traducerea cuvânt cu cuvânt ar fi „voi privi drept în ochi”. În Fort Lincoln, statul Washington, Columbia, este o statuie a lui Hristos care poate fi văzută din toate direcțiile. Nu contează unde vă aflați, Dumnezeu vă vede. Prov. 15:3 spune „ochii Domnului sunt în orice loc, ei văd pe cei răi și pe cei buni”. A fi cinstit (a privi în ochi) înseamnă: orice s-ar întâmpla, oriunde am fi, dacă ne va fi bine sau rău, Îl vom putea privi pe Isus drept în ochi fără a ne teme. Adam și Eva au fugit de prezența lui Dumnezeu. Ei nu L-au putut privi în față, pentru că greșiseră. Pentru ca eu să-L pot privi drept în ochi, nu trebuie să mint sau să înșel. Voi spune adevărul chiar și atunci când nu va fi plăcut să o fac. Voi fugi de gândurile necurate și de conversațiile murdare (bârfă). Mă voi gândi mai mult la semenii mei, decât la mine însumi.*

Să fiu amabil și ascultător – să fiu bun și atent în relațiile cu cei din jur, reflectând iubirea lui Dumnezeu. *Vreau să fiu amabil, pentru că amabilitatea este iubirea care strălucește din inima care reflectă iubirea lui Isus. Voi fi totdeauna bucuros să întâlnesc (niciodată nu voi întoarce spatele) călători pribegi, bătrâni, bolnavi, săraci și pe cei mai slabi. Înțeleg faptul că trebuie să ascult în primul rând de Dumnezeu, apoi de părinți, de profesori și alte persoane cu autoritate. Vreau să urmez exemplul lui Hristos, Cel care a fost ascultător până la moarte pe cruce. El a venit pentru a-și împlini chemarea (misiunea) și a fost supus Tatălui Său din ceruri.*

Să am respect față de serviciile de închinare – să fiu atent și prevăzător, să mă port cu umilință în prezența lui Dumnezeu. *Într-o variantă mai veche ar suna cam așa: să mă port cuviincios în casa Domnului. Atunci când Moise s-a urcat pe munte în prezența lui Dumnezeu, pentru a primi cele 10 porunci, le-a spus israeliților să se sfințească și să își spele hainele. Trebuia ca ei să arate respect față de Domnul Universului. „Copiii și tinerii ar trebui să simtă că niciodată nu trebuie să te mândrești cu faptul de a fi indiferent și fără griji la întrunirile unde este lăudat Dumnezeu. Dumnezeu vede fiecare gând sau faptă nerespectuoasă, și aceasta se înregistrează în cărțile din ceruri” (Solii către tineret, pag. 266). Voi păși în liniște în locașul de închinare și voi face ca picioarele mele, mâinile și inima să fie gata să slujească în locul și la timpul potrivit. Dumnezeu este prezent în locașul de închinare, pentru că acesta este consacrat serviciilor divine închinat Lui. Voi fi tăcut, atent și plin de respect în tot ceea ce fac și spun atunci când mă aflu în biserică. Voi fi smerit în rugăciune; voi ține ochii închiși și voi avea poziție corespunzătoare atunci când voi vorbi cu Dumnezeu. Voi avea respect față de casa de rugăciune (templu), de clădire și de mobilier; nu voi vorbi (nu voi comenta) cu prietenii mei; voi*

fi conștient de faptul că îngerii, în semn de respect, își acoperă corpul atunci când se apropie de Tronul lui Dumnezeu.

Să am totdeauna un cântec în inimă – mă voi bucura de viață, voi fi fericit și bine dispus chiar și atunci când îmi va fi greu. „*Cântecul de laudă este atmosfera cerului; iar când cerul vine în contact cu pământul, există muzică și cântare – mulțumiri și cântări de laudă*” (Solii către tineret, pag. 291). Știm că muzica este un act de închinare, ca și rugăciunea. Trebuie să învățăm să Îi aducem slavă lui Dumnezeu aici pe pământ, pentru că știm că aceasta va fi una dintre activitățile pe care le vom avea în veșnicie. Trebuie să avem bucurie în inimă pentru că Isus a venit și a murit pentru noi pe cruce. Voi cânta atunci când mi se va face dreptate dar și atunci când voi fi nedreptățit. Știu că ispitele și încercările sunt metoda lui Dumnezeu de a-mi proba și a-mi forma caracterul. „*Să se audă cântece în familie, din cele gingașe și curate, și atunci vor fi mai puține cuvinte de critică și mai multă voieșie, speranță și bucurie. Să se audă cântece la școală, și elevii vor fi aduși mai aproape de Dumnezeu, de profesorii lor, mai aproape unul de altul*” (Solii către tineret, pag. 292).

Să împlinesc voia lui Dumnezeu – să fiu totdeauna gata să le spun celorlalți despre Dumnezeu. Scopul principal al fiecărui tânăr adventist este acela de a face lucrarea Domnului. „*Copiii pot fi lucrători misionari acceptați în cămin și în biserică. Dumnezeu dorește ca ei să fie învățați că în această lume trebuie să facă o lucrare folositoare. Acasă, ei pot fi antrenați să facă lucrare misionară, care îi va pregăti pentru sfere mai largi de utilitate. Părinți, ajutați-vă copiii să îndeplinească scopul pe care Dumnezeu Îl are pentru ei*” (Solii către tineret, pag. 225). Ce privilegiu înălțător să poți încheia lucrarea lui Dumnezeu pe pământ! Îngerii ar fi fost fericiți să ia parte la această lucrare. Dar ea a fost încredințată oamenilor, tinerilor, băieților și fetelor. Sunt conștient de faptul că activitățile mele zilnice, acasă și la școală, mă pregătesc pentru o lucrare mult mai importantă. Voi îngriji grădina unui vecin în vârstă. Îl voi ajuta pe fratele mai mic să își lege șireturile. Astăzi voi face ordine în garajul tatălui, pentru ca mâine să-i pot ajuta pe oamenii din jurul meu, și din țările îndepărtate, să-și curețe inimile de idoli. Sunt bucuros să respect poruncile lui Dumnezeu astăzi, pentru că vreau să fac totdeauna lucrarea Lui. Îmi voi consacra viața propovăduirii acestei vești și voi îmbogăți cu ea viețile milioanei de oameni care așteaptă salvarea prin Isus Hristos.

Completarea cerințelor din caietul special „Prieten”

Idei pentru activități

- Întrebați-i pe copii de ce este bine să ne luăm un angajament.
- Amintiți-vă întâmplări biblice în care au fost rostite angajamente.
- Explicați diferența dintre angajament și jurământ, în lumina versetelor din Matei 5:33-37.
- Discutați fiecare punct: mai întâi dați definiția, apoi întrebați cum înțeleg copiii, apoi puneți-i să dea exemple, în care s-a verificat credințioșia față de angajament. Apoi completați în caiete.
- puteți forma grupe de câte trei și fiecare grupă să primească însărcinarea de a prezenta o scenetă sau o pantomimă prin care să explice o lege sau un fragment din angajament.
- Le puteți propune să deseneze legile și angajamentul și la sfârșit să faceți o imagine comună sau un colaj.
- Puteți ca să discutați la partea spirituală, în prima jumătate de an, fiecare dintre părțile angajamentului și a legii exploratorilor.:

1) **Să încep fiecare zi cu studiul Bibliei și cu rugăciune** – dați-le însărcinarea să citească în cursul săptămânii o carte din Biblie, sau un fragment, și să alcătuiască întrebări pe baza lui, pentru ceilalți. Apoi organizați o sesiune de întrebări și răspunsuri.

2) **Să-mi împlinesc conștiincios datoria** – alcătuiți un sistem de notare, la care să participe și ei, apoi desemnați un responsabil pentru tabelul ce contabilizează punctele fiecăruia.

3) **Să am grijă de corpul meu** – inventați propria metodă de învioreare.

4) **Să fiu cinstit** – faceți jocul căutării de comori, fără să existe o comoară, doar vorbe, urmarea unei căi incorecte, alergarea după minciuni... (faceți apoi o analiză a jocului și un training).

5) **Să fiu amabil și ascultător** – training care să vizeze problema în discuție (să-i învățați pe copii să nu se laude unul pe altul, ci să fie surse de inspirație și să observe ceea ce este bun în ceilalți (fapte, tendințe)); puteți juca jocul roboților (roboții trebuie să asculte și să îndeplinească toate comenzile) și apoi analizați ce au simțit după ce au îndeplinit mai multe comenzi. Faceți schimb de opinii.

6) **Să mă port cuviincios în casa Domnului.**

1. Introducere. Imaginați-vă că sunteți membri ai comitetului care se îngrijește de ordinea serviciilor divine. Primiți o scrisoare cu următorul conținut: „sunt gata să ofer 10000 de dolari, dacă îmi veți prezenta planul unor servicii divine care să sporească gradul de închinare”.

2. După ce exploratorii își vor spune părerea, discutați întrebările de mai jos:

De ce avem nevoie de serviciile divine?

Ce primim de la un serviciu divin (cunoștințe noi, răspunsuri la întrebările care îl neliniștesc, plăcerea de a asculta cântări frumoase, etc)?

Prin ce se deosebește un serviciu de închinare de Societatea grădinarilor amatori, adunați pentru a studia Biblia? Locul de întâlnire a prietenilor?

Care este lucrul cel mai important care trebuie să se petreacă în timpul serviciilor divine? – întâlnirea personală a omului cu Dumnezeu, care să fie la fel de reală ca întâlnirile noastre cu prietenii.

O astfel de întâlnire poate avea loc instantaneu, atunci când treci pragul bisericii? Ce trebuie să faci pentru ca ea să aibă loc? – trebuie să fiu pregătit să comunic cu Dumnezeu.

Ce înseamnă să fiu pregătit? De exemplu, atunci când mergem la ziua de naștere a unui prieten, suntem pregătiți să comunicăm veseli și fără griji. Când mergem la examen, ne concentrăm pentru a nu uita nimic din ceea ce am învățat. Ceea ce se potrivește într-o anumită situație, nu poate fi folosit în alta: în muzeu nu se cade să vorbim tare și să alergăm; la picnic, dimpotrivă, nu se cuvine să fii prea serios și grijuliu. De aceea există reguli care să ne ajute să ne comportăm în mod corespunzător în fiecare situație.

3. Cum explicați voi porunca: „să mă port cuviincios în casa Domnului”?

Pe parcursul discuției, conduceți răspunsurile în așa fel încât să subliniați două lucruri:

Să înțeleg care este motivul pentru care am venit la închinare – să mă întâlnesc personal cu Dumnezeu.

Să respect regulile de comportare în biserică.

4. Haideți să formulăm împreună aceste reguli de comportament în biserică. Secretarul să le noteze apoi le vom împărți pe categorii.

1. Unde trebuie să mă aflu în timpul serviciului divin (amintiți-vă diferența dintre serviciu divin și loc de întâlnire cu prietenii)?

2. Ce este permis, și ce nu este permis, în timpul serviciului divin? Ceea ce mă ajută să ating scopul principal (care? – acela de a avea comuniune personală cu Dumnezeu).

3. Cum ar trebui să mă îmbrac?

Este permis să vin în biserică pentru a-mi etala costumul cel nou?

Dacă sâmbăta este sărbătoarea întâlnirii noastre cu Dumnezeu, cum ar trebui să fie hainele în care ne îmbrăcăm? – curate, modeste, de sărbătoare.

De ce nu le este permis surorilor să vină sâmbăta la biserică îmbrăcate în pantaloni scurți, cu haine strâmte, cu părți ale corpului descoperite? Faptul că aceasta nu este potrivit pentru biserică, este de ajuns. Motivul principal este acela că Biblia ne cere să fim modești, să înlăturăm obiceiurile lumești (vezi 1 Tim. 2:9,10). În societatea noastră, fetele nu au voie să poarte blugi strâmți nu pot fi considerați „îmbrăcăminte modestă”.

Încheiere: haideți să ne rugăm ca Dumnezeu să ne ajute să respectăm această lege, nu doar să o rostim.

7) **Să am totdeauna un cântec în inimă** – serată muzicală, orchestră; le puteți spune despre influența sunetelor și a muzicii asupra creierului și fiziologiei umane.

8) **Să împlinesc voia lui Dumnezeu** – să organizați o acțiune misionară sau socială.

9) **Activități de generalizare** – pregătiți și prezentați legile prin intermediul unor fotografii (prezentați-le în biserică sau în clubul de Licurici (pentru cei care sunt ultimul an în această organizație)). Pe coli mari de hârtie sau pe tapet, desenați fiecare lege și așezați-o în camera exploratorilor.

4. Să fi citit cartea „Calea spre biruință”, sau o altă carte recomandată despre angajamentul și legile exploratorilor.

Cărțile pot fi în centrele de carte ale Bisericii Adventiste, le puteți comanda prin intermediul coordonatorilor sau le puteți descărca de pe site-ul <http://www.sledopiti.ru>. Cărțile pot fi citite individual sau în cadrul unui proiect de grup. Cu ajutorul exemplelor, explică însemnătatea Angajamentului și Legii exploratorilor.

Vă recomandăm ca să dați un examen oral de verificare a cunoștințelor, o sesiune de întrebări și răspunsuri pe baza Angajamentului și Legii. Pregătiți întrebări bazate pe conținutul cărții. Așa cum sunt cele din cartea „Găsește calea dreaptă”:

- ✓ Cu ce „virus” se naște fiecare om? Cum se manifestă acest „virus”?
- ✓ De ce este mila lui Dumnezeu o nevoie stringentă a omului?
- ✓ Care sunt tipurile de mizerie spirituală? De ce este aceasta periculoasă?
- ✓ Care este motivul pentru care cele două fete nu au respectat principiul pe care l-au găsit în textul de memorat?
- ✓ Care sunt cele două calități pe care nu le-au avut cei doi exploratori care jucau baseball?
- ✓ Ce calitate a manifestat prietena fetei care mergea folosind cârje?
- ✓ Cum a procedat Rebeca cu fiul ei? Ce a câștigat și ce a pierdut, prin comportamentul ei?
- ✓ Ce a făcut omul care a găsit un sac de bani căzut dintr-o mașină? De ce a acționat el în acest fel?
- ✓ Ce reguli a încălcat parașutistul amator?

- ✓ Cum ar trebui să înțelegem zicala: „omul pe care trebuie să-l urmărim”? Care este pericolul ascuns în spatele acestui comportament?
- ✓ De ce era îndrăzneț micul Jimmy?
- ✓ În ce fel au manifestat cei patru preoți iubirea adevărată față de semenii lor?
- ✓ Ce fel de „leu” este un pericol pentru tinerii de astăzi? De ce?
- ✓ De ce a ales autorul numai trei băieți pentru a participa la călătoria pentru mai multe zile?
- ✓ Cum influențează alimentația gândurile și comportamentul nostru?
- ✓ Cum putem explica proverbul: „mergi spre punctul către care privești”?
- ✓ Amabilitatea era doar aparentă, în cazul lui Jey. De unde ne putem da seama de aceasta?
- ✓ În ce aspecte ar trebui să se manifeste respectul, atunci când ne aflăm în biserică? De ce?
- ✓ De ce a devenit studiul Bibliei o activitate interesantă pentru cei trei băieți?

După răspunsurile pe care le oferă la întrebările de acest fel, puteți înțelege dacă exploratorul a citit sau nu a citit cartea. Dacă vedeți că răspunsurile acoperă 75% din carte, puteți să îi semnați în caietel îndeplinirea cerinței.

5. Să aibă certificatul „Clubul de carte”

Recomandările metodice ale CG sunt: selecția cărților de la clubul de carte să se facă în așa fel încât să acopere toate ariile programului de studiu: aventura, natura, biografii și istorii inspiratoare. Lista cărților este propusă în fiecare an de către centrele de carte ale bisericii. Atunci când adolescentul termină de citit toate cărțile propuse în lista clubului de carte, numele lui este transmis conducătorului Departamentului Tineret al Uniunii, care îi înmânează certificatul clubului de carte. Certificatul, primit la o anumită treaptă, nu poate fi transferat la o alta.

Avansat

Să poată cânta, cu vocea sau la un instrument, și să poată explica semnificația imnului exploratorilor

Suntem vrednici exploratori,
Pe Domnul vrem să-L urmăm
Datoria ne-mplănim,
În ogorul Său lucrăm!
Mesaj către lume purtăm,
Iubire și adevăr,
Căci Domnul revine în curând
Triumfător!

Semnificație:

Explorator – este un prieten adevărat, un tovarăș credincios, un căutător perseverent, cercetaș îndrăzneț, călător curajos și o călăuză de nădejde, merge pe urmele lui Isus.

Îi slujim lui Dumnezeu din toată inima și Îi suntem recunoscători pentru jertfa de pe cruce. El ne-a salvat și noi ne predăm Lui în întregime.

În necaz sau bucurie, voi fi credincios Salvatorului meu (Romani 8:38-39).

Sângele lui Isus ne-a curățit de orice păcat, El ne-a iertat și a revărsat peste noi bunătatea Sa. De aceea și eu voi fi bun și atent cu semenii mei, manifestând iubirea și curăția lui Isus Hristos, în gânduri și fapte (Filipeni 4:7-8).

Cunoștința despre iubirea lui Hristos, manifestată la cruce, ne îndeamnă să ducem lumii vestea plină de speranță a salvării.

Libertatea se regăsește într-o viață fără păcat, pe care Dumnezeu ne-o oferă, în mila Sa față de noi.

Credem că Isus se va întoarce curând să ne ia – aceasta este marea noastră speranță și asigurarea noastră.

□ În original, imnul exploratorilor are o singură strofă. De obicei se cântă și cea de a doua strofă, în limba fiecărei națiuni. În limba rusă sunt două strofe. Sunt două variante de traducere ale aceluiași text. În cadrul întâlnirilor de grupă le puteți cânta pe amândouă. La evenimentele solemne, se cântă numai prima strofă.

Idei si activități:

□ Folosiți concordanța, pentru a găsi în Biblie versete, care au același conținut, ca unele versuri din imn.

DESCOPERIRI SPIRITUALE

1. Să cunoască ordinea cărților VT și cele cinci părți în care ele se împart. Să poată localiza în Biblie fiecare dintre aceste cărți.

Să completeze cerințele din caietul special „Prieten”

Scopul studierii Bibliei este dublu: tinerii să cunoască mai bine conținutul Vechiului Testament și să îl vadă în istoriile cuprinse în el pe Mântuitorul; să le prezinte adolescenților principiile bisericii.

Pentru a începe să studiați această temă, folosiți materialul din cartea lui K. Edel „Cum a apărut Biblia”, pentru ca exploratorii să aibă o imagine de ansamblu asupra a ceea ce reprezintă Biblia, și pentru a manifesta respect față de ea. Nu e nevoie să oferiți multe informații, trebuie să alegeți cele mai interesante și grăitoare fapte.

Este important să îi învățați pe copii să citească această carte cu rugăciune.

K. Edel, „Cum a apărut Biblia” (citate)

În primăvara anului 1947, în apropiere de Khirbet-Qumran, pe malul Mării Moarte, a avut loc un eveniment care a marcat întreaga lume creștină și iudaică. Un tânăr beduin, Mohammed Ed Dzib, păștea oile pe crestele munților, împreună cu prietenul său Omar. La un moment dat a observat că una dintre oi s-a rătăcit. Mohammed a plecat în căutarea ei. În curând a văzut oaia și a pornit să o ajungă, dar atenția i-a fost atrasă de o deschizătură în stâncă ce semăna cu intrarea într-o peșteră. Mai mult dorința de a brava decât curiozitatea l-au împins să arunce cu pietre în deschizătura stâncii. O secundă mai târziu a auzit sunetul de răspuns, asemănător cu cel al unui urciur care se sparge. Tânărul a înghețat de emoție, prin mintea lui s-au perindat o mulțime de basme și legende: Sinbad Marinarul, Ali Baba, Patruzeci de luptători... „O comoară, cu siguranță este o comoară!” Inima lui Mohammed a înghețat în așteptarea minunii. Dorea să coboare în peșteră, dar datoria de păstor a fost mai puternică: trebuia mai întâi să găsească oaia, apoi să îl cheme pe Omar, apoi să se cațare până sus la comoară.

Mohammed și Omar s-au strecurat prin deschizătura îngustă. Atunci când praful pe care îl ridicaseră s-a așezat un pic, ei au putut vedea mai multe vase de lut pecetluite. Au tras unul dintre ele mai aproape de lumină și au încercat să îi scoată capacul pe care fusese turnată smoală. Uscată datorită multelor secole trecute peste ea, smoala s-a risipit ușor printre degete, iar capacul a căzut pe stratul gros de praf. În ciuda așteptărilor celor doi tineri, aceștia nu au găsit în interiorul urciurului aur sau argint, ci un obiect cilindric

foarte ciudat, acoperit cu un sul de piele înnegrit de timp și crăpat. Mohammed doar a atins cilindrul și învelișul de piele s-a prefăcut în praf, scoțând la iveală un material foarte rezistent. L-au desfăcut cu ușurință și au descoperit că este un sul de piele îngălbenit, acoperit cu semne grafice. Nu era singurul sul de acolo, dar Mohammed și Omar nu s-au gândit atunci că au găsit mai mult decât o comoară, în mâinile lor se afla un vechi manuscris al textului Biblic, a cărui valoare nu putea fi comparată nici măcar cu cea a aurului. După un timp, sulurile găsite de tinerii arabi, au ajuns în mâinile unui șeic care locuia la Betleem. Acesta a vândut o parte dintre ele unui negustor de anticariate din Ierusalim. Odată cu aceste evenimente, în istoria descoperirii Bibliei a început un nou capitol plin de aventură.

Bineînțeles că învățații au depus eforturi foarte mari pentru a înțelege măcar puțin din tainele scrierii de mână de pe sulurile descoperite în peșterile din Qumran. Dar în noiembrie, 1947, ca rezultat al formării Statului Israel, a început conflictul dintre evrei și arabi, care s-a transformat în primul război arabo-izraelian. Datorită acestui fapt, comoara descoperită s-a aflat din nou în pericol.

Lumea a aflat despre scrierile de la Qumran abia în februarie 1948, atunci când, o parte dintre suluri au ajuns la Institutul de Studii Orientale din Ierusalim, pentru a li se examina conținutul și pentru a fi identificat autorul, dacă era posibil.

Doctorul John Trever, specialistul acestui institut, a lucrat cel mai mult cu unul dintre sulurile care s-au păstrat cel mai bine și care avea 7m. lungime și 27cm. lățime. Atunci când a văzut vechea scriere evreiască, profesorul a înțeles că are în față un sul mult mai vechi decât oricare dintre sulurile care erau cunoscute în anii 40 ai secolului trecut și care conțineau textul Vechiului Testament. În urma cercetărilor, doctorul John Trever, a descoperit că ține în mână întreaga carte a prorocului Isaia.

Sulul acesta s-a dovedit a fi la fel de vechi ca și cel din care a citit Isus în sinagoga din Nazaret (vezi Lc. 4:17). Dorind să verifice și să confirme descoperirile făcute, dr. Trever a fotografiat sulul și a trimis fotografiile altui profesor-arheolog, William Albright, care preda la Universitatea din Baltimore. Pe 15 Martie 1945, Trever a primit răspunsul așteptat: „Vă felicit din suflet pentru cea mai mare descoperire a timpurilor noastre... Consider că sulul a fost scris în anul 100 î. Hr.”.

Presa din întreaga lume a răspândit vestea despre cea mai mare descoperire arheologică, făcută vreodată în Palestina. Localnicii, fără a avea nici un fel de bază științifică, au încercat să ajungă înaintea arheologilor la peșterile noi. La prețuri exagerat de mari, palestinienii vindeau bucăți de suluri de o valoare inestimabilă.

Până în anul 1956, au fost cercetate, cu mare greutate, 11 peșteri din care au fost scoase sute de suluri cu scrieri ce conțineau cărți întregi din Vechiul Testament, sau fragmente. A fost reconstituit întreg Vechiul Testament, cu excepția cărții Estera. Bineînțeles că nu toate textele erau integrale, dar cel mai vechi s-a dovedit a fi sulul ce conținea Cartea lui Samuel, datând din sec. al III-lea î. Hr. Se presupune că au existat fragmente de text și mai vechi decât acesta. În prezent, există în Ierusalim un muzeu dedicat istoriei descoperirii sulului cărții Isaia.

Cercetătorii care au studiat sulurile de la Qumran, erau chinuți de un gând: corespunde textul acestor suluri vechi, scrise în sec. al II-lea î. Hr., cu textul Bibliei actuale?

Criticii s-au îndoit întotdeauna de faptul că Sfintele Scripturi s-au transmis neschimbate din generație în generație, de-a lungul a mii de ani. Ei afirmă că odată cu trecerea timpului, din cauza multelor transcrieri, fără îndoială că a fost scos ceva din textul inițial și au fost adăugate fragmente noi de către scribi.

Până în anul 1947 fuseseră descoperite mai multe suluri ale Vechiului Testament, dar cel mai vechi data din sec. al VIII-lea d. Hr. Totuși, Vechiul Testament a fost scris de către oamenii inspirați de Duhul Sfânt, înainte de Hristos. De exemplu, prorocul Isaia și-a scris cartea în sec. al VII-lea î. Hr.

Analiza completă a sulurilor cărții Isaia, descoperite la Qumran, au dus la niște concluzii senzaționale: între variantele de text ale cărții, nu există nicio diferență substanțială! Cartea Isaia, din componența Bibliilor

contemporane, este absolut identică cu cea scrisă pe suluri cu două mii de ani în urmă. Criticii nu au mai avut altceva de făcut decât să tacă.

Inițial, cărțile au fost scrise pe suluri: de la 15 la 20 de foi de papirus, una peste alta, răsucite în formă de sul. Lungimea sulurilor pe care a fost scrisă Biblia era de 6-10 m. În același fel erau confecționate și foile de pergament. Dar sulurile de pergament erau mult mai rare datorită greutateii foarte mari. Textul era scris în coloane înguste, așezate transversal pe sul. În timpul lecturii, o mână răsucea partea de sul citită iar cealaltă o desfăcea pe cea necitită.

Cărțile Bibliei erau scrise pe suluri separate încă de pe vremea apostolilor și a lui Isus. Odată cu apariția noii cronologii, s-a descoperit o nouă metodă de unire a frunzelor de papirus – codexul, în care frunzele erau așezate una peste alta și erau cusute la un capăt. Acest procedeu a determinat aranjarea actelor în ordine înainte de a fi confecționate – în codex era mai ușor să găsești actele necesare. Totuși, cea mai obișnuită formă de „carte” a rămas sulul.

Odată cu răspândirea creștinismului în cea mai mare parte a societății, a crescut numărul celor care doreau să aibă Sfânta Scriptură, care fost copiată cu grijă și răspândită printre credincioși. În același fel au fost transmise și scrisorile apostolilor, din comunitate în comunitate, din mână în mână. Au fost recopiate din nou și din nou, pe foi de papirus sau pergament, folosindu-se din ce în ce mai des forma de codex. S-a dovedit a fi mult mai comod să strângi într-o carte mai multe suluri. După un timp, doar după înfățișarea exterioară, putea să fie deosebită Biblia de cărțile neamurilor. Sfânta Scriptură a fost într-adevăr prima carte, în adevăratul sens al cuvântului.

Acum că știm câte ceva despre confecționarea materialului și despre arta antică a scrisului, ne întrebăm: cine s-a îngrijit de copierea cărților, de păstrarea și de transmiterea lor? Un răspuns scurt veți găsi în studiul următor.

Aproximativ 1444 î. Hr.

Moise a scris primele cinci cărți ale Bibliei, care au primit denumirea de „Cartea Legii lui Moise” sau „Tora”. Ele erau păstrate în Sfânta Sfintelor, în Sanctuarul israelit (Deuteronomul 31:24-26), iar cele două table cu cele Zece Porunci se aflau în chivot, cel mai sfânt loc din Sanctuar.

Celei de a cincea cărți a lui Moise i-a fost adăugat un capitol deosebit, capitolul 34, scris de Iosua, urmașul său. Apoi Iosua a scris propria istorie (Cartea Iosua).

Aproximativ 1050 î. Hr.

Învățații consideră că următorul autor al Bibliei a fost Samuel, care a descris în cartea sa legile Împărăției lui Israel (1 Sam. 10:25). Pe timpul lui Samuel, probabil că fusese deja terminată cartea ce îi poartă numele, pe care a scris-o chiar el.

Samuel a condus școlile prorocilor (1 Sam. 10:10; 19:20) și se presupune că el le-a instituit. Școlile au jucat un rol determinant în transmiterea scrierilor sfinte. Samuel, ca și prorocii de mai târziu (Ilie și Elisei), a avut elevi proroci (2 Împ. 2:3). Școlile prorocilor au existat sute de ani. Pe lângă aceasta, ele au devenit centre ale vieții spirituale, în care erau prelucrate, transcrise și păstrate scrierile biblice.

Aproximativ 1000 î. Hr.

În prima carte a Cronicilor (1 Cron. 29:29) se spune că prorocii Natan și Gad au scris istoria vieții lui David în același timp cu Samuel. Din păcate, scrierile acestea și altele, amintite în cărțile Cronicilor, nu s-au păstrat până în zilele noastre. Avem toate dovezile să credem că, scriitori inspirați de Duhul Sfânt, care lucrau în școlile prorocilor, s-au inspirat din aceste scrieri atunci când au alcătuit cărțile 1, 2 Samuel, 1, 2 Împărați, 1, 2 Cronici. În aceste cărți nu este doar o descriere a evenimentelor petrecute în acel timp, ci și o apreciere a situației spirituale a acelor vremuri îndepărtate.

Aproximativ 700 î. Hr.

Prorocul Isaia, autorul celei mai mari și mai cunoscute cărți profetice, îi avertiza pe contemporanii săi cu privire la rătăcirea și căderea în care se află, arătând spre Cuvântul scris al lui Dumnezeu: „La Lege și la Mărturie, căci dacă nu vor vorbi așa, nu vor mai răsări zorile peste poporul acesta” (Is. 8:20). Nu ne îndoim de faptul că, în vremea lui Isaia, mai existau și alte cărți inspirate, în afară de cele cinci cărți ale lui Moise, care constituiau baza cunoașterii corecte a lui Dumnezeu

Perioada robiei babiloniene 586-536 î. Hr.

În timp ce se afla în robia babiloniană, prorocul Daniel a cercetat cărțile lui Moise și alte Scrieri. Într-un loc el menționează cartea lui Ieremia (Dan. 9:2). Este un exemplu care demonstrează faptul că prorocii cunoșteau scrierile înaintașilor lor, ale contemporanilor și le considerau a fi Cuvântul lui Dumnezeu.

Aproximativ 500 î. Hr.

După încheierea robiei babiloniene, au scris și au prorocit Hagai și Zaharia. La puțin timp după ei s-a ridicat primul om din istorie care a primit denumirea de „cârturar”, Ezra. El a făcut reforme mari, fiind cunoscut pentru atitudinea deosebită pe care o avea față de cărțile biblice. „Acest Ezra a venit din Babilon: era cârturar iscusit în Legea lui Moise dată de Domnul Dumnezeu lui Israel. Și, fiindcă mâna Domnului Dumnezeului său era peste el, împăratul i-a dat tot ce ceruse” (Ezra 7:6).

Era neobosit în efortul de a aduna și a păstra sururile sfinte și, în același timp, în a învăța norodul. „Căci Ezra își pusese inima să împlinească și să împlinească Legea Domnului, și să învețe pe oameni în mijlocul lui Israel legile și poruncile” (Ezra 7:10). Pe vremea lui Ezra (aproximativ în anul 450 î. Hr.) fuseseră scrise aproape toate cărțile VT, cu excepția cărții Maleahi (scrisă aproximativ în anul 400 d. Hr.). Odată cu Ezra s-a născut o nouă partidă religioasă, cea a cârturarilor. Ei se ocupau de păstrarea cărților biblice și urmăreau ca să fie interpretate corect. Din mărturiile sec. al II-lea î. Hr știm că partida cârturarilor era recunoscută de întreaga societate și se bucura de un mare respect.

Totuși, în timpul lui Isus, cârturarii erau stăpâniți de un spirit de încredere în sine, care i-a determinat nu doar să nu Îl recunoască pe Mesia, ci și să Îi devină vrăjmași, în timp ce predicau venirea Lui.

În vremea lui Isus Biblia (Vechiul Testament) era împărțită în trei părți: Legea lui Moise, Prorocii și Scrierile. Pentru că ultima parte începea cu cartea Psalmilor, era cea mai voluminoasă. Această împărțire a fost amintită și de Isus: „Apoi le-a zis: „Iată ce vă spuneam când încă eram cu voi, că trebuie să se împlinească ce este scris despre Mine în legea lui Moise, în Proroci și în Psalmi” (Lc. 24:44).

Atunci când a fost distrus Ierusalimul, la încheierea Războiului Iudeu, în anul 70 d. Hr., distrugerea lui a însemnând sfârșitul Împărăției lui Israel, cei care păstrau scrierile vechi iudaice au hotărât că este timpul unor mari schimbări. În timpul în care orașul a fost asediat de către romani au avut loc următoarele evenimente:

În amurg, pe străzile cetății sortită distrugerii, se mișca o procesiune funerară. Ucenicii purtau spre mormânt pe învățătorul lor, bătrânul Iohanan ben Zakkai. Trecătorii făceau loc cu respect acestei procesiunii. Chiar și romanii, care încercuiseră Ierusalimul, au permis acestei procesiuni să treacă fără probleme în afara cetății.

Ieșind din cetate, coloana s-a oprit. Ucenicii au pus jos sicriul, i-au ridicat capacul iar din el s-a ridicat respectatul rabin Iohanan ben Zakkai. Prin această înșelătorie, rabinul a încălcat porunca zeloților fanatici care interzisesea oricărei persoane în viață să părăsească Ierusalimul. Încălcarea poruncii aducea asupra lui pedeapsa cu moartea.

Bătrânul rabin a cerut să fie dus în fața comandantului roman. Când s-a întâlnit cu el l-a rugat: „Permite-mi să întemeiez o școală în Iavna!”. Comandantul a fost de acord.

De atunci, Iavna sau Iamnia, un orașel mic aflat în câmpia din partea de vest a Ierusalimului, a devenit centrul păstrării și studierii textului biblic. Aici a lucrat o nouă generație de cârturari. Aceștia au fost părinții masoreților de mai târziu, oameni care și-au consacrat viața transmiterii scrierilor sfinte către generațiile următoare, fără a fi modificate.

Cuvântul „masoreți” provine din „masora” care înseamnă „tradiție”, „consacrare”. Acest cuvânt se folosește numai cu referire la Biblie. În școlile masoreților Biblia era copiată cu mare atenție. Textul era considerat sfânt și nu era permisă nici cea mai mică schimbare. Pentru ca în procesul copierii să nu se strecoare vreo greșală, erau numărate cuvintele și literele din fiecare sul. Numărul de litere din cele cinci cărți ale lui Moise era de 305.607; în celelalte cărți – 846.600 de cuvinte; numărul literelor din VT era de 1.152.207 cuvinte. Masoreții știau care este cuvântul din mijlocul fiecărei cărți a Bibliei, erau foarte buni cunoscători ai Sfințelor Scripturi.

Eforturile lor pot să ne pară exagerate, dar tocmai datorită lor noi putem avea încredere și ne putem baza pe textul Bibliei. Pe măsură ce vechea limbă evreiască nu mai era folosită în vorbirea curentă, în secolele IX- X d. Hr., masoreții au depus o muncă titanică pentru a adăuga vocale în textul vechi, fără a-l modifica. Era absolut necesar să se facă această schimbare, pentru că în scrierea evreilor sunt notate prin semne grafice numai consoanele. Acum știm cum erau pronunțate cuvintele în vremurile biblice și pentru ele ar trebui să le fim recunoscători masoreților.

Comunitățile creștine s-au raportat la cărțile VT ca fiind Cuvântul lui Dumnezeu. La scurtă vreme după înființarea bisericii lui Hristos, au apărut patru scrieri ce conțineau istoria vieții lui Isus (Evangeliiile), istoria vieții spirituale a

apostolilor (Faptele sfinților apostoli), epistolele apostolilor și Apocalipsa. Toate aceste cărți ale NT au fost scrise în secolul I d. Hr. Și ele au fost cu grijă copiate și transmise generațiilor următoare. În secolele ce au urmat, de păstrarea textului NT s-au ocupat școlile teologice care au activat în Alexandria, Cezarea și Antiohia. Din secolul al VIII-lea, păstrarea textului biblic a fost pus în grija ordinilor călugărești. În mănăstiri au fost pregătite transcrieri de mână ale textului biblic, cu ilustrații. Doar cei bogați își permiteau să aibă astfel de cărți scrise de mână. Atunci când Biserica Catolică a impus ca slujba să fie ținută în limba latină, Cuvântul lui Dumnezeu a ajuns să fie foarte rar printre oamenii simpli.

La început cărțile Bibliei au fost scrise cu text integral. Împărțirea pe capitole a fost făcută la începutul sec. al XII-lea, de către Ștefan Langton, Episcop de Canterbury. În secolul al XVI-lea a fost făcută împărțirea pe versete, pentru a putea să fie mai ușor de găsit locul din Biblie de care era nevoie.

Ce sunt apocrifele? Cuvântul grecesc „apocrif” înseamnă „ascuns”, „tainic”. În teologie „apocrife” sunt „cărțile tainice”, altfel spus, autorii nu sunt clar identificați, doar se presupune, de aceea nu sunt credibile. Ce conțin aceste cărți cu o denumire așa de ciudată?

Dacă ne uităm în oricare traducere veche a Bibliei, vom găsi în ea aceste cărți în componența VT. Ele sunt în toate traducerea catolice, pentru că de la Conciliul de la Trent, din anul 1546, s-a hotărât prezența lor obligatorie în Biblie.

Cartea lui „Tobit”, „Iudit”, „Susana” – capitole adăugate la cartea Esterei, „Bel și dragonul” – adăugată la cartea lui Daniel, conțin legende, iar „Înțelepciunea lui Solomon”, „Înțelepciunea lui Iisus, fiul lui Sirah” și „Cartea lui Baruc” fac parte din literatura înțelepciunii. Cele două cărți ale Macabeilor povestesc istoria revoltei iudeilor împotriva Siriei, în sec. al II-lea d. Hr. și sunt considerate ca izvoare istorice.

Apocrifele nu au fost incluse în Biblia evreiască și nu erau folosite la serviciile lor religioase. Totuși ele se găsesc într-o veche traducere evreiască (Septuaginta), din acest motiv, Luther le-a tradus în germană împreună cu celelalte cărți ale Bibliei. Apoi a menționat: „Apocrifele nu sunt egale cu Biblia, dar ele sunt bune și folositoare pentru lectură”.

Apocrifele conțin multe informații bune și folositoare. Dar, descoperind o profundă evlavie în anumite situații, transmit în altele păreri ale oamenilor și învățături contrare adevărului biblic. Credincioșii au înțeles destul de repede faptul că apocrifele nu sunt inspirate de Duhul Sfânt. Ele au apărut între anii 300-100 î. Hr., când Duhul lui Dumnezeu nu mai chema proroci. În Talmudul Babilonian, scrierile cărturarilor iudei spun că: „După ultimii proroci Hagai, Zaharia și Maleahi, Duhul Sfânt S-a îndepărtat de la poporul iudeu”.

Acum ne este clar de ce cuvântul „apocrif” a început să fie folosit și cu înțelesul de „îndoielnic, fals”, pentru că erau considerate a fi inventate, conținutul lor era în antiteză cu învățătura lui Isus Hristos și nu puteau fi în niciun caz Cuvântul lui Dumnezeu.

Canonul. Care dintre noi nu a cântat un canon? Dar este posibil ca să nu știe toți faptul că explicația cuvântului „canon” este „corect”, „fir călăuzitor”. Lucrarea muzicală, pe mai multe voci, care trebuie interpretată într-o supunere strictă față de reguli, poartă denumirea de „canon”. Acest termen este foarte răspândit atât în istoria artei cât și în teologie, unde înseamnă lista corectă a cărților biblice. Titlurile din Biblia noastră sunt tot atâtea „fire călăuzitoare”. Atunci, de ce avem nevoie de canon pentru a ne arăta ce cărți fac parte din Biblie?

Pentru că există cărți apocrife nu numai pentru VT, dar și pentru NT. După moartea apostolilor, cărți contrafăcute despre viața și învățăturile lui Isus, au început să apară ca ciupercile după ploaie, și să fie transmise din comunitate în comunitate. Sunt cunoscute epistolele lui Barnaba, Evanghelia după Petru, Apocalipsa lui Pavel, Evanghelia lui Filip, Evanghelia lui Toma.

Bineînțeles că membrii bisericilor au început să fie confuzi, primind atâtea epistole noi, de multe ori sub semnătura apostolilor. Nu sunt cunoscuți autorii care au făcut aceste istorii contrafăcute, încercând ca, prin intermediul numelor cunoscute, să transmită scrierile lor ca fiind autoritate Divină. Din acest motiv scrierile lor mai sunt numite și „pseudo-epigrafe”, adică scrieri ce au fost răspândite de autori falși.

Încă de timpuriu au existat certuri cu privire la care cărți sunt inspirate și care nu. Marcion din Sinop, un port în Asia Mică, era un proprietar de vas foarte bogat care s-a hotărât să rezolve această problemă. În 144 d. Hr. el a publicat o listă ce conținea canonul nou, care trebuia să fie citită în mod obligatoriu de către toți creștinii. Dar Marcion a considerat ca fiind inspirate doar Evanghelia lui Luca și epistolele lui Pavel, la care a adăugat apocrifele Epistola către Laodiceea și propriile scrieri, care conțin învățături îndoielnice. După acest precedent, grija pentru păstrarea Noului Testament a fost luată de către părinții bisericii. La sfârșitul secolului al II-lea s-a ajuns la un consens în ceea

ce privește această problemă. La Sinodul de la Hippo (393 d. Hr.) și cele de la Cartagina (397 d. Hr. și 419 d. Hr.) s-a încheiat formarea canonului NT – cele 27 de cărți.

Putem să adăugăm ceva la Biblie? Din nou și din nou se ridică întrebarea: nu mai cheamă Dumnezeu și astăzi proroci care să adauge scrierile lor la canonul Bibliei? Dar canonul Bibliei nu poate să sufere modificări, Dumnezeu a transmis în așa fel Cuvântul Său încât el să conțină răspunsuri la toate întrebările și care va fi valabil până la sfârșitul timpului. De exemplu, Dumnezeu a descoperit prorocilor istoria pământului, până la încheierea istoriei. Ei nu au înțeles aceste prorocii în vremea lor (1 Petru 1:10-12), ele au fost înțelese mai târziu, atunci când prezicerile lui Dumnezeu s-au împlinit. Cartea lui Daniel și Apocalipsa lui Ioan au fost scrise în așa fel încât înțelesul lor nu este complet descoperit nici astăzi (Dan. 12:4; Ap. 1:19; 22:6,7).

Biblia, așa cum o cunoaștem astăzi, este pe deplin actuală și atotcuprinzătoare. Ea cuprinde tot ceea ce este necesar, tot ceea ce oamenii trebuie să cunoască despre Dumnezeu și despre destinul lor.

Cu toate acestea, nenumărați entuziaști, „descoperă” periodic presupuse cărți biblice foarte vechi (cu adevărat apocrife sau pseudo-epigrafe) și demonstrează apartenența lor la canonul biblic. De fapt totul se explică foarte simplu: oameni necinstiți, răspândesc propriile scrieri cu învățături false, care nu merită nicio atenție.

În vremea noastră au fost publicate o mulțime de comentarii voluminoase care explică Biblia. Dacă ele corespund scopului pentru care au fost scrise, sunt, fără îndoială, necesare. Dar ele nu reprezintă sub nicio formă Cuvântul lui Dumnezeu. Între Cuvântul lui Dumnezeu din Biblie și scrierile literare este o demarcație clară, pentru că tot ceea ce nu este inspirat de Duhul lui Dumnezeu poate să ducă la rătăcire. Biserica a fost chemată să vestească Cuvântul lui Dumnezeu, dar nici chiar ea nu are dreptul să adauge documente noi.

Biserica Catolică și-a asumat dreptul de a schimba ceea ce nu corespunde învățăturilor și convingerilor ei, ca și cum Conciliile bisericii sunt în măsură să stabilească care sunt Cuvintele lui Dumnezeu și care nu. Este adevărat că Biserica primară a stabilit canonul Bibliei, dar ea nu l-a stabilit în mod arbitrar, deoarece Cuvântul lui Dumnezeu mărturisește despre sine. Rămânea doar să fie stabilite cărțile ce îl conțin. Cel care a studiat Biblia în mod personal, este capabil să deosebească textul ei de scrierile literare, neinspirate de Duhul lui Dumnezeu. Corectitudinea canonului biblic poate fi oricând verificată.

Astăzi, ținând cu recunoștință Biblia în mână, putem fi încredințați că este Cuvântul lui Dumnezeu și acest fapt ne obligă să nu schimbăm nimic în ea. Suntem avertizați să nu îndrăznim să adăugăm ceva la Biblie sau să scoatem ceva din ea: „Semnele de avertizare” sunt așezate la începutul Bibliei, la mijloc și la sfârșitul ei: „Să n-adăugați nimic la cele ce vă poruncesc eu și să nu scădeți nimic din ele; ci să păziți poruncile Domnului Dumnezeului vostru așa cum vi le dau eu” (Deut. 4:2). „Orice Cuvânt al Lui Dumnezeu este încercat. El este un scut pentru cei ce se încred în El. N-adăuga nimic la cuvintele Lui, ca să nu te pedepsească și să fii găsit mincinos” (Prov. 30:5-6). „Mărturisesc oricui aude cuvintele prorociei din cartea aceasta că, dacă va adăuga cineva ceva la ele, Dumnezeu îi va adăuga urgiile scrise în cartea aceasta. Și, dacă va scoate cineva ceva din cuvintele cărții acestei prorocii, îi va scoate Dumnezeu partea de la pomul vieții și din cetatea sfântă, scrise în cartea aceasta” (Ap. 22:18-19).

Biblia este Cartea cărților, pentru că este Cuvântul lui Dumnezeu și nicio altă carte de literatură nu poate să se compare cu ea. Dar sunt multe alte motive pentru care Biblia întrece toate celelalte cărți. Așa cum știm deja, este prima lucrare care a avut forma unei cărți adevărate; a fost prima carte tradusă, prima carte tipărită și este singura carte care este citită în toată lumea.

Fragmente din textul biblic au fost traduse în alte limbi foarte de timpuriu. Din câte știm, Biblia a fost prima carte tradusă integral. Este vorba despre traducerea Septuaginta, traducerea Vechiului Testament în greaca veche.

Septuaginta este Biblia apostolilor. Ei au citat-o atunci când au predicat învățăturile lui Hristos locuitorilor de pe malul Mării Mediterane și din Asia Mică, pentru că limba greacă era pe atunci limbă internațională. Suntem și astăzi recunoscători cărturarilor anonimi pentru că ne-au oferit posibilitatea să citim Septuaginta, pentru că traducerea făcută atunci când limba evreiască veche era încă vorbită, are o valoare neprețuită pentru cercetarea textelor biblice.

Numărul limbilor și dialectelor în care a fost tradusă Biblia, sau părți din ea, este impresionant:

- 1600 – 40 de limbi;
- 1700 – 52 de limbi;
- 1800 – 71 de limbi;
- 1900 – 567 de limbi;
- 1950 – 1034 de limbi;
- 1965 – 1250 de limbi;

□ 1985 – 1829 de limbi.

După calculele specialiștilor, în lume se vorbesc 3000 de limbi și dialecte diferite. Mai mult de 1500 dintre ele sunt utilizate de grupuri etnice foarte mici. Fără îndoială, Biblia rămâne un bestseller al zilelor noastre. Nicio carte nu are o cerere așa de mare ca Sfânta Scriptură și nicio altă carte nu este tradusă în atât de multe limbi. Biblia este cu adevărat Cartea Cărților!

În anul 2009 o Biblie unicat a făcut înconjurul lumii. Este o carte de format mare, în care fiecare parte este scrisă într-o altă limbă. În limba română este cartea Ezechiel. O copie a acestui exemplar este în fiecare Conferință a Bisericii AZȘ.

Biblia este temelia credinței tuturor bisericilor creștine, a fiecărui creștin. Ea este manualul alcătuit de Dumnezeu pentru om. În ea citim despre soarta națiunilor, despre planul lui Dumnezeu cu omenirea, despre sensul istoriei.

Biblia ar trebui să devină Biblia „mea”, eu să o cunosc pentru ca Duhul lui Dumnezeu să poată vorbi în liniște sufletului meu.

Idei pentru activități:

- Îmbrăcați cărțile în coperte pe care să fie scrise denumirile cărților VT.
- Confectionați cartonase cu denumirile cărților VT sau cu cele cinci secțiuni.
- Memorați folosind anumite obiecte (de exemplu: Geneza – o pietricică sau un bec (trebuie să existe o justificare pentru alegerea obiectului), Exod – o cizmuliță (de copil), Levitic – un lighean, Numeri – un obiect care conține cifre, Deuteronom – cărămizi; cărțile istorice care urmează pot fi marcate cu ajutorul unor bețișoare de același fel (groase de 2 cm și lungi de 10-12 cm) pe care să lipiți denumirea lor; cărțile poetice: Iov – o mână de cenușă, Psalmii – un fluier, Proverbe – o ceșcuță sau un castronel, Eclesiastul – un ceas, Cântarea Cântărilor – o inimioară, cei cinci proroci mari – baterii mari pe care este lipită denumirea, cei 12 profeți mici – baterii mici pe care este lipită denumirea).

Jocul:

- 1) Se adună toți copiii într-un singur loc.
- 2) Două seturi de obiecte simbolizând cărțile VT sunt oferite celor două echipe iar ei trebuie să le pună în ordine contra cronometru.
- 3) Întrecere pe anumite părți din VT.
 - Să spună poezia „Cărțile VT”, din caietul special, pag. 10.
 - Jocul „Sabia ascuțită” – antrenament pentru a găsi rapid în Biblie cărțile VT.

Acest fel de activitate le va da posibilitatea să găsească rapid în Biblie cărțile VT. În Efeseni 6:13-17 este descrisă armura creștinului, în care sabia este Cuvântul lui Dumnezeu (v. 17).

Ordinea acțiunilor:

1. Alegeți participanții:
 - a. Doi prieteni pentru a ține frânghia
 - b. Toți cei care doresc să exerseze
2. Se așază toți într-un rând, frânghia este așezată în fața lor la înălțimea de 50 cm. Biblia trebuie ținută în mâna stângă (lipită de corp, la nivelul brâului).
3. Conducătorul jocului dă comenzile: „ATENȚIE!”, „LUAȚI SABIA!”.
- Participanții iau săbiile (Bibliile) cu mâna dreaptă (cu aceeași mișcare cu care ar scoate sabia din teacă), și o țin în fața lor, la nivelul brâului, închise, dar pregătiți pentru a găsi locul indicat.
4. Conducătorul dă o însărcinare, de exemplu „cartea psalmilor” (începeți cu cele mai mari cărți și cu cele mai cunoscute), sau întrebați cărțile uneia dintre secțiuni, adică

Istorice, poetice. Exercițiul va deveni mai dificil pe măsură ce veți începe să întrebați cărțile profeților mici sau îi veți ruga să găsească un anumit capitol și verset.

5. Niciunul dintre Prieteni nu se mișcă până când nu aude comanda „LA ATAC!”. Frânghia este aruncată la pământ. Prietenii se vor strădui să găsească cât mai repede locul indicat și, imediat ce îl găsesc, pășesc peste frânghie, ținând Biblia deschisă la locul pe care l-au găsit.

6. Pentru ca exploratorii să găsească locul indicat și să facă un pas în față, după ce a fost dată comanda „La atac!”, se acordă 10 secunde (stabiliți timpul în funcție de posibilitățile grupei dumneavoastră).

7. Cel care supraveghează respectarea timpului va striga „VREMEA”, atunci când timpul va expira. Frânghia va fi ridicată, și este posibil ca unii dintre copii să fie prinși, cei care tocmai încercau să pășească dincolo. Cei prinși se vor întoarce în spatele frânghiei.

8. Cei care au reușit să pășească sunt considerați învingători.

9. Juriul verifică dacă s-a găsit locul din Biblie indicat.

10. Fiecare câștigător primește câte 2 puncte. Va câștiga el care va acumula primul 20 de puncte.

11. Conducătorul dă comanda: „TOȚI LA POZIȚIA INIȚIALĂ” („un pas înapoi, marș”). Frânghia se coboară din nou, toți se întorc, apoi frânghia este ridicată.

12. Conducătorul comandă: „SABIA ÎN MÂNĂ”. Imediat copiii i-au Biblia în mână stângă, cu mâna dreaptă căutând locul indicat.

13. Fiți pregătiți să repetați acești pași. Se dă comanda „LA ATAC”...

Personajele:

1. Conducătorul – dă comenzile și pregătește locurile din Biblie ce trebuie găsite.
2. Doi copii, care ridică și coboară frânghia.
3. Doi membri ai juriului/arbitri. Unul dintre ei îi supraveghează pe cei care pășesc peste frânghie, mai ales pe cei care cad în cursă, după ce este dată comanda „VREMEA”. Cel de-al doilea verifică dacă a fost îndeplinită corect cerința.
4. Un copil care să supravegheze respectarea timpului și care să dea comanda „VREMEA”.
5. Cel care notează scorul.

Conducătorul jocului poate să ceară și găsirea unui text inexistent, de exemplu, Efeseni 6:25. În acest caz, exploratorii trebuie să spună că acest text nu există. Puteți să nu menționați acest lucru atunci când discutați regulile jocului. Puteți să verificați în acest fel și cât de bine au învățat textele de memorat. Între textele ce trebuie căutate, trebuie să se găsească și dintre cele care au fost învățate pe de rost. Dacă știu textul care a fost dat, nu trebuie să îl caute în Biblie, pot doar să îl spună.

Nu se pot folosi Biblii care au repertor sau alte însemnări cu denumirea cărților Bibliei.

□ „Cartea deschisă”

Regulile: Toți stau așezați în rând, conducătorul stă în picioare în fața copiilor la distanța de un metru. Conducătorul jocului are în mână o Biblie deschisă. Biblia trebuie să se afle deasupra capetelor participanților la joc. Aceștia pot să stea și în picioare, dar Biblia să fie deasupra lor în așa fel încât conducătorul să- i poată vedea. Așa dar, conducătorul jocului deschide Biblia la întâmplare și le cere participanților să ghicească unde a deschis. Toți ghicesc (amintiți-vă că la începutul Bibliei se află Geneza, la mijloc, Psalmii și la sfârșit, Apocalipsa). Conducătorul

jocului poate să le spună: cartea se află mai departe sau mai aproape de cea menționată de copii. De exemplu, dacă Biblia este deschisă la cartea Psalmilor și ei numesc cartea prorocului Isaia, conducătorul jocului poate spune „mai înainte”. După ce au ghicit cartea, Biblia este deschisă la o altă carte. Puteți să o deschideți la întâmplare sau puteți să îi antrenați pe copii numai pe o anumită porțiune din Biblie. Acest joc este bine să fie jucat atunci când sunt cunoscute toate cărțile Bibliei.

□ Să pună în ordine sau să spună care cărți se află înainte sau după cartea menționată.

□ Joc bazat pe cunoașterea cărților VT. Fiecare participant scrie pe un carton un element caracteristic unei anumite cărți, care nu se regăsește într-o altă carte a VT. Fiecare completează trei cartonașe pentru trei cărți diferite. Apoi sunt amestecate toate cartonașele și fiecare extrage trei. Dacă se întâmplă să extragă unul dintre cartonașele lui, îl schimbă cu alți participanți. Pe spatele cartonașelor, copiii vor scrie despre ce carte este vorba. Sunt verificate răspunsurile corecte.

□ Acum vom citi cu ce este asemănat în Biblie Cuvântul lui Dumnezeu. Cine va găsi mai repede, va citi textul și va oferi răspunsul... Deci, Cuvântul lui Dumnezeu se aseamănă cu...

Is. 55:10-11 – cu zăpada

Ps. 119:105 – cu o candelă

Lc. 8;11 – cu sămânța

Evr. 4:12 – cu o sabie

Ps. 119:14 – cu o avere

□ „Semnificația numelui”

Fiecare parte a VT, ne spune ceva despre Isus și despre planul de mântuire. Pentru adolescenți va fi o activitate interesantă aceea de a găsi caracteristicile Domnului Isus în cărțile Bibliei. Oferiți-le posibilitatea ca să găsească semnificația anumitor nume și modul în care aceste nume reflectă grija lui Dumnezeu față de poporul Său. Este preferabil ca să folosească dicționarul biblic al bisericii AZȘ. Permiteți-le să folosească imagini și ilustrații pentru a arăta ceea ce au găsit. Aici veți găsi semnificația numelor, pentru instructori (traducerea aproximativă: între acolade va fi traducerea din engleză, în celelalte cazuri – semnificația este luată din dicționarele enciclopedice):

Isus – Iehova va aduce salvare, Dumnezeu este mântuire □Yahwe - mântuire□

Ezra – Dumnezeu este ajutor □Dumnezeu a ajutat□

Isaia – Ajutorul lui Dumnezeu, mântuire □Dumnezeu întărește□

Hagai - □Născut într-o zi specială□

Maleahi – Solul Meu

Zaharia – Dumnezeu Și-a amintit, S-a gândit la ceva □Yahwe Și-a adus aminte□

Neemia – Dumnezeu a mângâiat

Daniel – Dumnezeu este Judecătorul meu

Amos – Yahwe a purtat □purtătorul sarcinilor□

Țefania - □Dumnezeu a apărut□

Osea – (Dumnezeu) – ajutor, mântuire □Yahwe mântuiește□

2. Să primească certificatul „Perle de memorat”

Idei si activități

1. Fiecare copil își poate face o mapă pe care să o înfrumusețeze cu texte, scrise și ilustrate cu ajutorul fotografiilor decupate din reviste etc. Acest proiect se realizează pe parcursul săptămânii, ca și celelalte teme pentru acasă.
2. Adăugător temei individuale, fiecare copil poate să aducă o imagine, un verset ilustrat, pentru crearea unui poster al întregii grupe. Acesta poate fi folosit pentru a decora camera în care se desfășoară întâlnirile grupei.
3. Insuflați-le copiilor dorința de a învăța versetele de memorat în așa fel încât această practică să devină parte a devoțiunii lor zilnice.
4. *Metoda repetării.* După ce se va spune de câteva ori textul de memorat precedent, invitați-i pe copii să îl spună în cor, apoi doar băieții, după aceea doar fetele și, dacă este posibil, instructorii. Încheiați repetarea textului împreună cu toți și fiți atenți ca să participe fiecare copil la această activitate. Dacă este posibil, repetați până când îl învață toți copiii (când spuneți textul, repetați de fiecare dată și trimiterea).
5. *Metoda cuvintelor lipsă.* Înaintea întâlnirii, scrieți textul pe tablă și ștergeți fiecare al doilea cuvânt – toți îl vor memora, iar primii vor fi cei care nu rețin, de obicei, ușor. Cereți câte unui copil să scrie câte un cuvânt lipsă. Nimeni nu are voie să scrie cuvântul, decât copilul numit. În grupele mici, îi puteți invita la tablă pentru a scrie cuvintele lipsă.
6. *Metoda întrecerii.* Atunci când numărul de fete este egal cu numărul de băieți, împărțiți tabla în două. Pe o parte scrieți BĂIEȚI, pe cealaltă FETE. Întrebați grupele pe rând. Pentru fiecare text spus pe de rost, oferiți câte un punct. Faceți totalurile și vedeți cine a câștigat.
7. *Metoda cuvintelor.* Repetați textul de 2-3 ori, sau spuneți-l o dată sau de două ori cu toții în cor, apoi întrebați-i pe rând, câte un cuvânt (primul cuvânt, apoi al doilea etc). va putea răspunde doar cel care a fost numit să o facă. Treceți mai departe peste cei care nu pot răspunde suficient de rapid. Faceți în așa fel încât să fie antrenant, vesel și interesant.
8. *Metoda întrebărilor.* Puneți cât mai multe întrebări asupra textului pe care îl învățați. Uneori sunt de ajuns două – trei întrebări. Pentru alte texte poate fi dată o mulțime de întrebări. Cereți ca răspunsul să fie citarea versetului biblic.
9. *Metoda versetului albină.* Împărțiți grupa în echipe. Prima echipă va pune o întrebare celei de a doua. Dacă aceasta răspunde, ea va pune următoarea întrebare. Dacă nu răspunde, întrebarea va fi dată tot de prima echipă (după întrebare, în timp ce așteptați răspunsul, zumzăiți ca albinele).
10. *Metoda „cadoului”.* Scrieți pe cartonașe diferite trimiteri la texte biblice. Înaintea începerii activității, oferiți fiecăruia un cartonaș cu o trimitere, cerându-le să nu se uite la el până când nu îi veți cere să facă acest lucru. În timpul repetării versetelor, cereți fiecăruia copil să spună pe cel care este scris pe cartonașul lui. Trimiterea trebuie să fie citită cu voce tare pentru ca toți să se asigure că versetul spus este cel indicat în cartonaș.
11. În altă ocazie, scrieți textul și cereți-le să spună trimiterea (locul din Biblie în care acesta se află).
12. *Lucrare scrisă.* Înainte de începerea întâlnirii, scrieți pe tablă 2-3 întrebări, dați copiilor hârtie și creioane, arătați-le întrebările și cereți-le să dea răspunsuri. Spuneți-le că acesta nu este un examen și că fiecare își poate corecta răspunsul.
13. *Metoda „gândurilor”.* Scrieți pe tablă câte un gând din fiecare text și cereți-le să ghicească despre ce verset este vorba.

14. *Metoda repetării Bibliei*. Rezervați o întâlnire pentru repetarea Bibliei. Aceasta poate fi organizată sub forma unui dialog sau ca o lecție prezentată de unul sau mai mulți exploratori. Ceilalți, sau câțiva exploratori aleși în mod special, vor fi spectatorii (spectatorii pun întrebări). Această metodă ar trebui să îi motiveze să pună întrebări, la care să se răspundă cu textele pe care le-au memorat, dacă este posibil.

Recomandare – folosiți cărțile „52 de metode de memorare a textelor biblice”, „200 de jocuri pentru activități biblice, organizate cu copii”.

Este foarte eficient să folosiți **ilustrații vizibile** în procesul de memorare.

De exemplu: „tot ce este ținut în întuneric, va fi adus la lumină”. Scrieți textul pe foaie cu suc de lămâie sau cu lapte. Așezați foaia deasupra unei lumânări. Textul va deveni vizibil și va putea fi citit.

O dată pe trimestru se va face o trecere în revistă a versetelor din tematica prezentată și se va organiza testarea pentru a se verifica cunoașterea lor.

Trecerea în revistă (privirea de ansamblu): amintiți-vă împreună cu grupa textele memorate, folosind jocuri sau o sesiune de întrebări și răspunsuri.

Testul poate fi organizat sub formă orală, cu întrebări și răspunsuri, poate fi făcut cu ajutorul imaginilor sau se poate ca exploratorii să-și dea întrebări unii altora.

3. Să memoreze și să poată explica înțelesul spiritual al Psalmilor 23 și 46.

Obiectiv: Să- cunoască pe Isus ca Prieten și Apărător. Să descopere în mod personal aceste calități în Biblie.

Psalmul 23 este cel mai cunoscut și cel mai iubit. Mai este denumit și „Psalmul despre Păstor”. Acest psalm este o încântare pentru copii și o mângâiere pentru cei în vârstă. El mai este cunoscut ca perla psalmilor, psalmul privighetorii, cântarea despre păstor etc. Augustin a subliniat faptul că acest psalm a fost imnul mucenicilor. Fără îndoială că despre acest psalm sau scris mai multe cărți, articole, poezii și imnuri decât despre oricare altul. El are un mesaj pentru oamenii de toate vârstele. Acesta este mai mult decât un psalm despre Păstor. El nu creionează doar imaginea Păstorului, care Își conduce turma la ape de odihnă și la pajiști verzi, protejând-o de pericolele pustiei, ci și cea a unui Stăpân milostiv, care dă oaspeților Săi mâncare din belșug și se îngrijește de ei. Psalmul se încheie cu o predare absolută în mâinile lui Iehova, Cel care cu dragoste Își conduce copiii toată viața lor pământescă apoi îi primește ca oaspeți în curțile din cer.

Psalmul se împarte în trei părți. Primele două (versetele 1-4) prezintă ideea unei conduceri iubitoare și a ocrotiri; ce de a treia parte (v. 5,6) – transmite ideea ospitalității manifestate de către gazdă. Psalmul este departe de a fi naționalist. Este universal în aplicabilitatea lui. Viața lui David – împăratul lui Israel, domnitorul unei bogate curți Orientale, cel care fusese cândva păstor pe colinele Iudeii - a oferit posibilitatea scrierii celei mai frumoase creații din literatura sacră.

Psalmul 46: a fost cunoscut în mod special ca psalmul lui Luther, pe care acesta avea obiceiul să îl cânte atunci când trecea prin momente grele și pe care l-a perfrizat în imnul „Cetate tare-i Dumnezeu”. Acest psalm este o cântare de laudă pentru faptul că poporul lui Dumnezeu se află în siguranță în mijlocul tulburărilor. Pentru a transmite această idee, importantă și pentru zilele

din urmă, psalmistul a ales o formă neobișnuită a poeziei evreiești. Trei strofe, care sunt la fel de lungi ca și refrenul, și Opririle (observație: „*Cunoaștem foarte bine sensul cuvântului „selah”, care provine din cuvântul „salal”, care poate fi tradus prin „a înălța”, „a ridica”. Și totuși, nu cunoaștem sensul pe care acest cuvânt îl avea atunci când a fost scris psalmul. Probabil că acest cuvânt nu era parte a psalmului, ci era un semn pentru cei care cântau sau pentru muzicienii care îi acompaniau. Era un îndemn la a te opri și a te gândi la ceea ce se cântă*”), amplasate în locurile potrivite, oferă imagini de un contrast izbitor: urletul valurilor, clătinarea munților și un râu liniștit; frământarea neamurilor și pământul care se topește de groază la auzirea glasului Domnului; războiul devastator și Dumnezeu, care Își conduce poporul în pace. Israelii au cântat acest imn după victoriile răsunătoare din vremea lui Iosafat (*Profeți și regi*, pag. 201, 203). Psalmii 46, 47 și 48 au un conținut asemănător și este posibil să aibă aceleași rădăcini istorice. Autorul psalmului 46 este considerat a fi David. Despre aceasta citim și în *Profeți și regi*, pag. 203.

Se spune că Oliver Cromwell a chemat poporul să cânte acest psalm, spunând: „Acest psalm este deosebit pentru creștin. Dumnezeu este adăpostul și puterea noastră, ajutorul nostru de nădejde atunci când trecem prin încercări. Chiar dacă Papa de la Roma sau Diavolul ar fi împotriva noastră, în numele lui Dumnezeu îi vom nimici. Dumnezeul cel Atotputernic este cu noi, Mijlocitorul nostru este Dumnezeul lui Iacov”.

Psalmul 46 a fost cântat de către revoluționarii din Paris, în anul 1847; l-au cântat englezii aflați în pericol în India, în timpul revoltei Șipailor. El poate deveni imnul poporului lui Dumnezeu din ultimele zile ale istoriei acestui pământ.

Idei si activități

- „Călătoria încrederii” – călătorie cu ochii legați. Unul este „orb” și un altul îl conduce. Faceți o analiză la sfârșitul jocului.
- Experiențe ale rugăciunii. Povestiți experiențe în care numai Dumnezeu vă putea ajuta. Puteți folosi istorii din cărțile „Eu am găsit calea”, „Rugăciunea care mi-a schimbat viața”.
- Scrieți pe o coală albă textul psalmului, apoi decupați o oiță din mijlocul foii. O parte a textului va dispărea. Faceți aceasta înainte de începerea activităților. Spuneți în timpul întâlnirii că Isus este Păstorul nostru, povestind despre ceea ce înseamnă aceasta, cu ce se ocupă El. Lecturați Psalmul 23. Discutați despre dragostea lui Dumnezeu față de noi, despre fângăduințele Lui minunate. Întrebați-i pe copii care sunt condițiile pentru ca aceste fângăduințe să se împlinească. Ascultați răspunsurile și spuneți că Dumnezeu ne promite că ne va da tot ceea ce este scris în Psalmi, dar nu ni le dă cu forța. Trebuie ca noi să fim gata să Îl ascultăm, să fim oițe în staulul Său. Le arătăm foaia cu textul, apoi, după ce ascultăm răspunsurile copiilor, punem oița la loc și citim din nou textul. Puteți cânta imnul „Sunt o mică oiță” (în limba rusă n.tr.).
- Înaintea întâlnirii cu grupa, decupați pentru fiecare copil câte o inimioară din coală albă pe care veți scrie cu ceară „ISUS”. Dați aceste foi exploratorilor și propuneți-le să le coloreze cu marker pentru a vedea că Dumnezeu este mereu cu noi. În timpul colorării, va apărea cuvântul scris cu ceară.
- Puteți realiza o înscenare a psalmului.
- Alcătuiți un psalm cu propriile voastre cuvinte, scrieți-l pe o foaie mare de hârtie și lăsați loc pentru desene și imagini.
- Propuneți-le exploratorilor să cânte acest psalm la unul dintre serviciile divine.
- Scrieți textul psalmului în traducerea contemporană și ilustrați fiecare verset.

□ Autorul psalmilor 23 și 46 a fost un om căruia îi plăcea foarte mult să petreacă timp în natură. Ar fi fost bine ca exploratorii să studieze și să memoreze acești psalmi în cadrul programului de tabără.

Completați cerințele din caietul special „Prieten”.

4. Să citească la altarul de seară al familiei, introducerea la cartea EGW, „Scrieri timpurii”, care prezintă istoria Bisericii AZȘ, și să poată enumera evenimentele cele mai importante din ea.

Obiective: Să îi ajute pe exploratori să înțeleagă evenimentele principale ale fondării Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea.

Cel mai bine ar fi să aibă loc o întâlnire împreună cu părinții. Aceasta îi va uni.

Introducerea începe la pag. 7 și se încheie la pag. 32 a cărții „Scrieri timpurii”. Este împărțită în 19 capitole mici care pot fi foarte bine studiate în cadrul momentelor devoționale din familie. Pot fi folosite și pentru devoționalele din cadrul clubului, pentru întâlniri de tineret, pentru discuții la o masă rotundă etc.

Sperăm ca, la sfârșitul citirii (studierii) acestor pagini, fiecare explorator să poată răspunde la cele 11 întrebări ale testului, alcătuite pe baza acestei introduceri istorice.

În unele țări există materiale audio și video referitoare la această temă. Dacă aveți așa ceva în zona dumneavoastră, folosiți-le ca înlocuitori sau ca material adăugător la tema dată. Programele se pot numi „Strigătul de la miezul nopții”, sau ceva asemănător cu aceasta.

Vă prezentăm două variante de test, propuse pentru Prietenii care au încheiat studiul introducerii istorice din cartea „Scrieri timpurii”.

TEST (cuvintele din paranteze vor lipsi din testele pe care le dăm copiilor n.tr.)

1. Biserica AZȘ s-a născut în cadrul mișcării mondiale cunoscută ca... (Marea mișcare adventă). Fermierul din New York care a condus această mișcare în America de Nord, se numea... (William Miller).

2. Un studiu aprofundat al cărții profetice... (Daniel), l-a condus pe W. Miller la concluzia că... (Hristos se va întoarce pe pământ) aproximativ în anul... (1844).

3. Datorită... (dezamăgirii din data de 22 Octombrie), mulți credincioși și slujitori ai bisericii au renunțat la credință.

4. Ellen Harmon a primit... (prima ei viziune) la numai... (2 luni) după dezamăgire, în care a văzut... (o lumină puternică). Ea stătea la începutul... (unei căi) lungi și... (Hristos) Își conducea poporul spre... (Cetatea sfântă).

5. O confesiune religioasă, născută din această mișcare, este... (Biserica creștină adventistă). Ea se deosebește de bisericile existente prin doctrinele despre... (darul prorociei și Sabat).

6. Grupa aceasta de credincioși se afla sub conducerea lui... (Hiram Edson), cel care a fost primul care a corectat greșeala cu privire la curățirea (Sanctuarului), datorită vedeniei pe care a primit-o în timp ce... (traversa un lan de porumb).

7. Cei care aparțineau mișcării adventiste au auzit prima dată despre Sabat de la ... (Rachel Oakes), care era (baptistă de ziua a șaptea) și care a frecventat mica biserică din ... (Washington, New Hampshire), împreună cu câțiva credincioși.

8. Mai târziu,... (Joseph Bates), un predicator remarcabil, a primit adevărul despre Sabat și a scris o broșură care i-a convins pe... (James) și ... (Ellen White) de importanța păzirii Sabatului.

9. Prima lucrare adventistă s-a numit... (Adevărul pentru timpul prezent). A avut doar ... (11) apariții, începând cu luna iulie a anului ... (1849), până în luna noiembrie a anului ... (1850).

10. Atunci când soții White s-au mutat în ... (Battle Creek), în anul 1855, fuseseră deja publicate câteva cărți mici, apărea o revistă lunară a bisericii, pe care astăzi o numim ... (Curierul adventist) și o revistă pentru tineri care se numea ... (Instructorul de tineret).

11. Denumirea de Adventiști de Ziua a Șaptea a fost adoptată în anul ... (1860), iar în anul ... (1863) a fost organizată Conferința Generală.

Cuvintele care lipsesc din următoarele 15 afirmații, sunt răspunsurile pe care le puteți folosi la rezolvarea rebusului de la cerințele avansate No. 1.

1. Marea _____, condusă de William _____, a fost primită într-o măsură mai mare în Statele Unite ale Americii.
2. Dumnezeu a trimis îngerul Său pentru ca William Miller să-și înceapă _____.
3. Predicarea avea adevărul despre perioadele profetice, în care _____ de săptămâni fuseseră rânduite pentru poporul evreu.
4. Începutul acestei perioade profetice este dat de decretul împăratului _____, din anul 457 î. Hr.
5. _____ înseamnă „Cel Uns”, Cel care trebuie să aducă mântuirea, sau „Vestea bună”, pe care trimișii Lui trebuia să o vestească în întreaga lume.
6. Timpul prezis în profeție s-a încheiat în _____ 1844. Când acest timp a trecut fără să se fi întâmplat ceva, credincioșii au trecut printr-o mare _____.
7. La începutul _____, arătat tinerei Ellen, a apărut o lumină strălucitoare, pe care îngerul a numit-o strigătul _____.
8. _____ și prietenul său, treceau printr-un lan de porumb, îndreptându-se către prietenii lor adventiști. Deodată, o mână l-a atins pe umăr.
9. Doamna Rachel _____, a fost prima care a adus adevărul despre _____, în grupa de credincioși din New Hampshire.
10. Darul profetic a fost dat pentru corectarea greșelilor și pentru _____ adevărilor.
11. Majoritatea doctrinelor specifice ale bisericii AZȘ au fost studiate profund și votate în cadrul a _____ conferințe de sâmbătă, în anul 1848.
12. Lucrarea de publicare a început cu o revistă mică, intitulată „Adevărul pentru _____”. Aceasta a fost prezentată în vedenie ca fiind „un potop de _____, răspândindu-se peste întreaga lume”.
13. Vestirea Evangheliei s-a dezvoltat pe baza a două citate: „_____ milei a fost _____” și „mă aflu în fața unei uși deschise pe care nimeni nu o putea închide”.
14. Întemeierea organizației Bisericii s-a bazat pe cuvintele spuse de înger în viziune: „totul în cer este într-o desăvârșită _____”.
15. Mulți consideră că viziunea despre mare luptă, pe care dna. Ellen White a primit-o în timpul unei _____, în Lovett, Ohio este cea mai mare descoperire pe care a primit-o în timpul slujirii sale de _____.

Cărți recomandate pentru aceste întâlniri:

E. G. White, „Scrieri timpurii”

E. Zaitsev, „Istoria Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea din Rusia”

M. Maxwell, „Spune lumii despre aceasta”

Avansat

1. Rezolvați rebusul bazat pe introducerea cărții „Scrieri timpurii”

Răspunsurile le puteți găsi cu două teste mai sus.

!	C	”	W	L	A	P	F	H	M	Q	K	Y	H	T	V	Q
M	I	S	C	A	R	E	A	D	V	E	N	T	A	I	I	I
U	N	A	?	Y	T	G		O	O	O	/	K	N	M	Z	S
J	C	B	G	K	A	@	D	J	*	K	I	U	H	P	I	Q
W	I	A	(K	X	D	E	S	C	H	I	S	E	U	U	S
Z	H	T	X	H	E	Y	L	L	”	J	L	A	N	L	N	F
M	I	L	L	E	R	P	A	#	\$	&	K	J	W	P	I	S
Q	R	K	”	D	X	%	M	O	C	T	O	M	B	R	I	E
X	A	Z	P	R	E	D	II	C	A	R	E	A	S	E	F	M
K	M	E	S	I	A	D	E	J	D	^	P	J	M	Z	Q	A
”	E	J	”	L	D	E	Z	A	M	A	G	I	R	E	S	@
@	D	%	H	U	W	%	U	K	Y	A	?	H	N	N	A	N
#	S	Z	Y	M	@	N	L	A	P	R	O	F	E	T	P	F
\$	O	R	D	I	N	E	N	+	A	H	W	N	O	S	T	N
%	N	J	H	N	D	C	O	N	F	I	R	M	A	R	E	A
*	T	Z	M	A	#	D	P	I	N	K	#	\$	K	N	Z	N
Q	C	X	V	I	Z	I	T	E	I	M	N	F	E	H	E	@
V)	G	W	Y	A	H	I	Y	W	@	X	Y	S	F	C	#
”	S	U	J	-	X	K	I	M	=	W	Q	G	F	W	I	W

2. Alegeți împreună cu instructorul istoria vieții unuia dintre eroii Vechiului Testament: Iosif, Iona, Estera sau Rut și prezentați-o în club, arătând modul în care s-a manifestat iubirea și grija lui Dumnezeu.

Ar fi bine ca exploratorii să cunoască cine este acest personaj, care sunt părțile lui tari, care sunt punctele slabe, care sunt momentele în care nu a luat hotărâri corecte și care ar fi fost deznodământul, dacă s-ar fi luat o hotărâre corectă.

A. Iosif și/sau Rut

Povestiți pe scurt istoria lui Iosif (Geneza 37-50) sau a lui Rut (cartea Rut) și scrieți pe tablă evenimentele cele mai importante, ca în exemplul de mai jos. Apoi explicați-le adolescenților că multe dintre evenimentele din viețile eroilor VT ne conduc la viața lui Isus și de relația noastră cu El. Cereți-le apoi să descrie modul în care fiecare punct din lista de evenimente are legătură cu ceea ce a făcut Isus atunci când a fost pe pământ.

Iosif

1. Era preferatul tatălui său
2. A fost trimis la frații săi

3. Frații lui, care îl urau, l-au vândut rob
4. A suferit în închisoare
5. Tatăl lui credea că este mort

6. Eliberarea din închisoare
7. Ajunge prim-ministru
8. Își salvează familia de la foamete

Isus

1. Fiul cel mai iubit al Tatălui

2. A fost trimis să îi ajute pe frații Lui de pe pământ
3. S-au comportat cu El ca și când le-ar fi fost vrăjmaș
4. A suferit pe cruce
5. A murit cu adevărat și a fost despărțit de Tatăl
6. Învierea lui Isus
7. S-a înălțat în slavă la dreapta Tatălui
8. Îi poate salva pe cei care Îl urmează

Rut

1. Naomi și familia ei părăsesc pământul făgăduinței
2. Experimentează moartea și tragedia
3. Naomi și Rut se întorc
4. Rut adună spice pe câmpul lui Boaz, un om bogat și puternic
5. Boaz își asumă responsabilitatea pentru Rut
6. El o iubește și se căsătorește

Relația noastră cu Isus

1. Uneori noi plecăm de sub ocrotirea lui Dumnezeu
2. Ca rezultat, trecem prin încercări
3. Suferințele și încercările, de cele mai multe ori, ne întorc la Dumnezeu
4. Dumnezeu ne oferă privilegiile deosebite
5. Isus – Domnul nostru, este apărătorul nostru și Cel care ne hrănește
6. Ne iubește și se îngrijește de noi

B. Iosif

Citiți-le membrilor grupei o listă cu eroi biblici și semnificația numelor lor, pe care o găsiți în Dicționarul biblic. Explicați-le că fiecare nume era pus pentru a spune ceva despre Dumnezeu-Tatăl sau despre Isus și despre modul în care se îngrijesc de noi.

Răspunsurile vor necesita ajutorul instructorului.

Iosif – Adaos

Iuda – Laudă

Așer – fericit, binecuvântat

Natanael – Luptă

Levi – pus deoparte pentru Dumnezeu

Zabulon – Înălțat

Israel – ai autoritate peste Dumnezeu și peste oameni, ca un prinț

Gad – înarmat și pregătit

Manase – Uitare

Simeon – Ascultare

Isahar – Răsplătire

Beniamin – Fiul dreptei

C. Iona

Cartea lui Iona este singura carte a unui profet mic care are un fir narativ coerent. Este raportarea faptului că Iona a fost trimis la cetatea Ninive pentru a-i avertiza pe locuitorii ei să evite distrugerea iminentă datorată păcatelor lor. Prorocul își arăta temerile lui și nu dorește să îndeplinească porunca lui Dumnezeu. Gândul de a merge într-o cetate atât de mare, i se părea o sarcină imposibil de îndeplinit. Aceasta l-a determinat să nu îndeplinească porunca încredințată lui de Dumnezeu. Iona nu avea suficientă credință pentru a înțelege faptul că, atunci când Dumnezeu ne încredințează o sarcină grea, ne oferă și puterea de a o îndeplini. L-a cuprins disperarea, frica și dezamăgirea. Cunoscând bunătatea plină de iubire și îndelunga răbdare a lui Dumnezeu, Iona se temea că locuitorii din Ninive vor primi solia adusă de el, iar pericolul pieirii, pe care o anunța, va dispărea. Aceasta ar fi fost o mare înjosire pentru el, atât de mare încât nu ar fi putut-o suporta. La început nu a ascultat, dar un șir de evenimente viitoare l-au condus la împlinirea misiunii. Locuitorii din Ninive s-au pocăit și au renunțat la păcatele lor, înainte ca să îi ajungă nimicirea. Iona s-a umplut de amărăciune, dar Dumnezeu i-a explicat motivația faptelor Sale pline de milă.

Printre lecțiile pe care le putem învăța din prorocia lui Iona, este și adevărul că Dumnezeu oferă mântuire tuturor (Tit 2:11), că mântuirea nu este oferită numai evreilor ci este disponibilă și pentru neamuri. Dumnezeu „a dat și neamurilor pocăință și viață” (Fapte 11:18). Asemenea lui Petru (Fapte 10), Iona a înțeles faptul că Dumnezeu îi cheamă din toate popoarele pe toți cei care vor să se apropie de El. Isus i-a condamnat pe fariseii și iudeii mândri din vremea Sa (Mat. 12:39, 40; Lc. 11:32) și pe toți cei care, fiind mulțumiți de starea lor spirituală și aflându-se într-o falsă siguranță, își permit să se gândească la faptul că sunt poporul ales de Dumnezeu și că mântuirea le este garantată. Isus a folosit experiența lui Iona în mijlocul mării ca ilustrare a morții și învierii Sale (Mt. 12:39-40). Faptul că El s-a referit la această carte, dovedește autenticitatea ei.

D. Estera

Din punct de vedere literar, cartea Estera este o epopee. Ea descrie un moment de criză din viața poporului iudeu, care era amenințat cu pieirea. Ca instrument al salvării a fost aleasă o evreică, nevoită să părăsească viața liniștită pe care o avea alături de vărul ei Mardoheu, care era și tatăl ei adoptiv, pentru a deveni Împărăteasa unui imperiu mondial. Povestitorul o prezintă pe Estera ca fiind o femeie cu o minte ageră, cu un control de sine uimitor și o jertfire de sine nobilă. Întrebarea pusă de Mardoheu: „Oare nu pentru o vreme ca aceasta ai fost adusă la împărăție?” (Estera 4:14), a determinat-o pe tânără să facă un pas plin de eroism. Cu demnitate calmă, și-a înălțat sufletul pentru a putea răspunde cerințelor de moment prin cuvintele tulburătoare și pline de curaj: „Dacă va fi să pier, voi pieri!”. Ea nu l-a arătat imediat pe cel care le dorea răul, atunci când sceptrul i-a fost întins de către împărat, ci, datorită cumpătării și a unui plan bine gândit, i-a condus pe împărat și pe Haman într-o situație care îi era mult mai prielnică. Nu poate fi conceput un lanț al coincidențelor mai dramatic și mai remarcabil, ca cel care a dus la demascarea și uciderea lui Haman. Evreii își amintesc de fiecare dată la sărbătoarea Purim izbăvirea divină pe care au primit-o, atunci când planul de nimicire al lui Haman, care ar fi trebuit să aibă succes, a fost zădărnicit (Estera 3:7).

Caracterul religios și învățăturile morale ale cărții Estera pot fi rezumate astfel:

1. În ciuda faptului că Numele lui Dumnezeu nu este amintit pe tot parcursul cărții, călăuzirea Sa este evidentă. Nici un necredincios nu ar fi putut scrie o astfel de carte; nici un creștin nu poate citi această carte fără ca să își întărească credința. Salvarea este descrisă ca fiind rezultatul credinței vii în Dumnezeu.

2. Cartea Esterei descrie originea unei sărbători foarte importante pentru evrei, Purim, care se sărbătorește și acum în fiecare an.

3. O lecție de viață foarte importantă se poate vedea în întreaga istorie. După timpul scurt al popularității lui Haman, natura trecătoare a puterii pământești și a bogăției, devin dureros de evidente pentru noi. Dumnezeu îi smerește pe cei mândri și îi înalță pe cei care se încred în El.

4. Călăuzirea lui Dumnezeu se manifestă în mod uimitor. Puterea divină se unește cu puterea umană. Izbăvirea este a lui Dumnezeu, deși sunt folosite instrumente umane.

Compararea caracterelor umane

Eстера	Mardoheu	Haman
Timidă și sfioasă	Reprezentantul lui	Deține caracterul
Îl iubea pe Dumnezeu	Dumnezeu	Diavolului
Și-a luat responsabilități	Asemănător lucrării	Plin de ură
S-a încrezut în sfatul lui	Duhului Sfânt	A plănuit crima
Mardoheu	A refuzat să accepte răul	Plin de mândrie
Cinstită	Smerit – deplin încrezător	Perfid, mincinos
Curajoasă	Curat la inimă	Nu accepta umilința
Gata să moară	Cunoștea pericolele ce îl	Nu avea adevărul în el
Biruitoare	așteptau	A pierit pentru păcatele lui
	Nu accepta compromisul	
	Biruator	

Idei si activități

□ Va fi mai interesant pentru copii dacă le veți prezenta o scenetă cu o parte a istoriei. Includeți-i pe toți în această activitate. Dacă sunt prea puține personaje, dați celor mai timizi rolul de copaci, lucruri etc. După înscenare, așezați-vă în cerc și discutați cele întâmplate (Ce ai simțit jucând rolul eroului din povestire pe care l-ai interpretat? Care crezi că au fost de fapt sentimentele acelui erou? De ce? Ce parte a rolului ți-a fost cel mai greu să o interpretezi? Ce înseamnă pentru tine acest rol? Ce este important în acest rol? Unde era Dumnezeu în această istorie? Ce ai luat din această istorie? Ce ai învățat din ea?).

□ Puteți folosi la în timpul orei dedicate întâlnirii cu exploratorii, sau în afara ei, unul dintre filmele despre un erou biblic. Oferta este foarte diversă!

Completați caietul special!

SLUJIREA FAȚĂ DE APROAPELE

Obiectivul acestei secțiuni este de a le oferi băieților și fetelor din clasa „prieten” posibilitatea de a experimenta bucuria și fericirea care se naște în urma slujirii altora.

Pentru a atinge acest scop este nevoie de două activități în grupă și una în afara grupei. Folosiți activitățile în grupă pentru a vă alege și a vă plănuți ceea ce aveți de făcut, dar și pentru a împărți responsabilitățile.

Copiii care au împlinit vârsta necesară pentru a face parte din grupa de „prieteni”, sunt cei mai receptivi dintre membrii bisericii la a răspunde nevoilor semenilor lor. De aceea este nevoie ca ei să fie implicați în această slujire importantă, care le va influența viața pentru totdeauna.

1. Să discute împreună cu instructorul și să alcătuiască un plan personal de slujire a semenilor. Să-și ia cel puțin două ore pentru a-l pune în practică, manifestând grijă față de cineva din jur, de exemplu:

Vizitați o persoană care are nevoie de prietenie;

Ajutați o persoană care se află în nevoie;

Participați la un proiect social care are ca scop să fie de folos comunității locale, școlii, bisericii.

Idei si activități

□ Pe malul Oceanului Pacific venea în fiecare zi un băiețel, care observa zecile de steluțe de mare care se uscau în nisipul fierbinte, fiind aduse pe mal de valurile puternice.

„Hei, băiețelule!” – l-a strigat un bărbat, care se bronza pe plajă – „ce faci acolo?” Fără a se opri și fără a-și întrerupe activitatea, băiețelul a răspuns: „Ajut steluțele de mare. Dacă nu le ajut eu, vor muri”.

Bărbatul a început să râdă: „Băiete, privește în jur, kilometrii întregi de plajă și mii de steluțe. Cum le poți salva? Renunță la această activitate! Până la urmă, ceea ce faci tu nu are nicio logică!”

Băiețelul s-a aplecat și a ridicat încă o steluță. „Dar are o logică pentru această steluță” – a spus el, aruncând-o în apele oceanului. Înfățișarea lui arăta că nu se gândește să renunțe. Câteva minute mai târziu, cei care se bronza pe plajă au văzut cu uimire o imagine ciudată: un matur și un copil aruncau steluțe de mare în apele pline de viață ale oceanului Pacific.

Steluțele de mare pot fi asemănată cu miile de oameni care trăiesc pe această planetă. Acești oameni mor fără nădejde, asemenea steluțelor de mare care se uscau în nisip, pentru că sunt fără cunoștința Evangheliei lui Isus Hristos și pentru că nu cunosc vestea bună că El a murit pentru a ne salva. Numai noi, tu și eu, îi putem salva, unul câte unul.

- **Vizitați o persoană care are nevoie de prietenie:**

Obiectiv: Să le oferim „prietenilor” posibilitatea de a experimenta bucuria care apare în urma acestei acțiuni.

Discutați cu instructorul și studiați posibilitățile de a oferi prietenie unuia dintre semenii voștri aflați în nevoie, pentru cel puțin două ore.

Copiii care au împlinit vârsta necesară pentru a face parte din grupa de „prieteni”, sunt cei mai receptivi dintre membrii bisericii la a răspunde nevoilor semenilor lor. De aceea este nevoie ca ei să fie implicați în această slujire importantă, care le va influența viața pentru totdeauna.

□ Încurajați-i pe exploratori să viziteze copiii familiilor care s-au mutat de curând pe strada lor, să-i salute și să fie vecini buni. Le pot face cunoștință cu cartierul, îi pot duce în parc, le pot arăta locurile de joacă etc., și îi pot invita la programele bisericii și la activitățile clubului de exploratori.

□ Copiii pot vizita un bătrân care trăiește singur sau un bolnav la pat, înfrumusețându-i ziua și colorând-o cu un buchet de flori, o bucată de pâine, ceva dulce sau orice altceva făcut de mâinile lor (dacă este posibil).

□ Începeți discuțiile în grupă și cereți-le părerea.

- **Ajutați o persoană care se află în nevoie**

Obiectiv: să oferiți copiilor posibilitatea să observe nevoile urgente ale oamenilor, să înțeleagă că au o mare responsabilitate pentru ei și să fie gata să și-o asume.

Lumea noastră este plină de oameni în nevoie – de la bătrânii, care nu ai sunt capabili să-și îngrijească locuințele, până la cei ce suferă în măsură mai mare sau mai mică. Tuturor acestora, exploratorii le pot da o mână de ajutor.

□ Vorbiți cu pastorul (prezbiterul, diaconul) despre membri bisericii care au nevoie de ajutor și căroră le pot fi de folos exploratorii. Pregătiți-vă să prezentați cu entuziasm aceste activități în fața exploratorilor.

□ Puteți să luați legătura cu autoritățile locale și cu asistenții sociali, care vă pot spune care sunt persoanele aflate în nevoie.

□ Invitați-i pe „prieteni” să propună și alte metode prin care pot fi de folos celor din jur, apoi lăsați-i să le aleagă pe cele care li se par cele mai interesante. Printre ele pot fi: tunderea gazonului, îndeplinirea unei rugăminți sau să aducă o scrisoare cuiva, să împlinească îndatoririle casnice ale unui bolnav care stă la pat sau să facă ordine în ograda unui bătrân.

- **Participați la un proiect social care are ca scop să fie de folos comunității locale, școlii, bisericii**

Obiectiv: Să ofere posibilitatea ca exploratorii să se implice în proiecte sociale, pentru a înțelege responsabilitatea e care o au față de comunitate, dar și pentru a simți satisfacție în urma acestei activități.

Ideea proiectului poate să fie oferită de către autoritățile locale sau poate să fie descoperită în urma analizării nevoilor comunității locale, de către exploratori. De asemenea poate fi luată din propunerile oferite de către conducătorii bisericii. Cei care vor să primească statutul de „Prieten” pot participa atât la planuirea, cât și la realizarea proiectului.

□ Poate fi făcută ordine în casa de rugăciune, pe teritoriul ei, să fie plantate flori și apoi îngrijite, să aibă grijă de gazon, să curețe și să facă ordine în punctele sanitare, să facă ordine în bibliotecă și apoi să aibă grijă de ea etc.

□ În comunitate se poate face ordine pe străzi, în parcuri, pot fi felicitați veteranii cu ocazia zilei de 9 Mai sau a zilei omului în vârstă, etc.

□ În școală, copiii pot fi implicați în proiectele sociale organizate acolo – acțiuni împotriva fumatului, alcoolului și drogurilor. După ce vor participa la aceste acțiuni, rugați-i să povestească experiențele pe care le-au avut.

2. **Păstrați-vă o bună reputație în familie și la școală.**

Obiectiv: Să învețe acele trăsături de caracter care sunt importante pentru ca tânărul creștin să aibă o influență pozitivă, acasă și la școală.

Discutați împreună cu grupa următoarele idei legate de participarea noastră în activitățile de acasă și de la școală:

- Peste un timp veți deveni bărbați/femei. Ce fel de bărbați/femei vreți să fiți? Dați exemple de patru calități care ați vrea să se regăsească în caracterul vostru.

- Mai întâi va trebui să vă doriți să fiți cât mai sănătoși cu putință și cât mai activi. Cel care nu va putea să alerge pentru a îndeplini rugămințile mamei, doar pentru că a obosit, nu va avea autoritate acasă.

- Ceea ce trebuie să faceți este să vă îndepliniți cât mai conștiincios îndatoririle.

Mai jos sunt câteva activități cu ajutorul cărora puteți verifica dacă sunteți un cetățean bun:

- Ascultare: imediat împliniți ceea ce vi se cere
- Încredere în sine: știți încotro mergeți și cum să ajungeți acolo
- Concentrare: întrebați o singură dată
- Persoană de încredere: vă îndepliniți îndatoririle
- Interacțiune: îi ajutați pe ceilalți în funcție de capacitățile pe care le aveți.

Ce alte trăsături de caracter vedeți în oamenii din jurul vostru? Dăruirea tatălui în familie; înțelegerea din partea slujitorilor bisericii; entuziasmul profesorilor. De ce trebuie să fim cetățeni buni? Tu ești o părticică a țării tale, când vei crește, va trebui să dorești să-ți împlinești îndatoririle față de cei din jur. Ce vei primi și ce vei oferi, depinde de cât de asiduu vei lucra supra caracterului tău. Fii un cetățean responsabil, nu unul indiferent!

Fii informat cu privire la evenimentele care se petrec în localitatea ta, în țara ta și în întreaga lume. Fă cunoștință cu modul în care este guvernată țara, localitatea ta și cum poți participa tu la aceasta. Studiază părțile tari și pe cele slabe ale guvernului tău. Îndeplinește-ți datoria ca cetățean, susține activitatea autorităților și ajută la învingerea slăbiciunilor țării tale. Exploratorii sunt considerați cetățeni exemplari în multe țări. Ce poți face pentru a îmbunătăți reputația țării tale?

Fii oricând gata să îndeplinești îndatoririle tale mărunte de fiecare zi, cum ar fi: respectarea regulilor de circulație, respectarea regulilor jocurilor la care participi.

Profesorii tăi au o responsabilitate foarte mare și au o mare influență asupra ta. Care este responsabilitatea lor? Ai mulți profesori care îți presau diferite obiecte, la toate treptele de învățământ: grădiniță, școală, învățământ profesional, universitate, învățământ postuniversitar. Ei sunt responsabili de atitudinea ta față de materia predată. Responsabilitatea ta este ca să înveți și să te dezvolți, încurajându-i pe profesori să predea mai bine, pentru a-ți fi ție de folos.

Discutați următoarele întrebări:

1. Enumerați drepturile și îndatoririle cetățenilor din țara dumneavoastră.
2. Descrieți ce puteți face voi, ca cetățeni, pentru a ajuta biserica și statul.
3. Faceți cunoștință cu metoda de dobândire a cetățeniei unei țări și învățați cum se face acest lucru.
4. Faceți cunoștință cu modalitatea de desfășurare a alegerilor în țara dumneavoastră (explicați procesul de formare a Guvernului).
5. Explicați necesitatea existenței unei legi în țara dumneavoastră.

(Aceste întrebări fac parte din specializarea „Cetățenie creștină”)

Idei si activități:

Înscenați anumite situații și apoi discutați-le.

Avansat

Să invite cel puțin doi prieteni la Școala de Sabat sau la întâlnirile grupei de exploratori.

- A. Întâlnirile grupei ar trebui să aibă un caracter misionar.
- B. Puteți oferi un stimul (un cadou) celor care vin cu un vizitator. Aceștia pot fi din biserică sau din afara ei.
- C. Faceți în așa fel încât cei care participă să conducă întreaga Școală de Sabat. Pregătiți împreună cântări speciale, povestiri misionare și, cel mai important, să fie îmbrăcați în uniforme de exploratori. Conducătorul Școlii de Sabat va fi bucuros să

vădă participarea voastră, mai ales dacă plănuieți totul împreună mai dinainte. În acest fel nu veți avea probleme cu vizitatorii.

Idei si activități:

Citiți Ioan 1:34-45

- De la cine au auzit Petru și Natanael despre Isus? (de la rude și prieteni)
- Povestiți despre modul în care părinții voștri au venit la Isus.
- Care dintre prietenii voștri cred în Isus?
- Ce este rău în faptul că un om nu Îl cunoaște pe Isus?
- Căroră dintre prietenii voștri le-ați spus despre clubul de exploratori? Cum au reacționat?
 - Ați vrea să îi vedeți pe prietenii voștri împreună cu noi? Ce trebuie să facem pentru aceasta?
 - Haideți să luăm invitații și fiecare va povesti câte invitații poate oferi în această săptămână și cui le va da. Împărtășiți-ne ce le veți povesti despre clubul de exploratori, înainte de a le da invitația.

DEZVOLTAREA RELAȚIILOR DE PRIETENIE

1. Enumeră zece calități ale unui prieten adevărat. Discutați patru situații în care ai aplicat „Regula de aur” a lui Isus.

Vă propuneam la începutul acestui manual să studiați calitățile unui prieten, prezentate în Biblie. Vă puteți întoarce la aceleași texte, făcând o prezentare mai pe larg a prieteniei. Faceți ca discuțiile să fie mai profunde. Merită să discutați mai amănunțit despre următoarea temă: ce este mai ușor, să te împrietenești sau să păstrezi o prietenie?

Materialul este foarte voluminos așa ca nu trebuie parcurs în întregime la o singură întâlnire. Cel mai bine ar fi să vă întoarceți periodic la această temă pe parcursul întregului an, folosind materialele din acest capitol.

Prietenul este asemănător cu o piatră de mare preț sau cu un diamant. Trebuie păstrat ca o comoară. Așa cum păstrați în secret și cu grijă diamantele, tot așa, păstrați adânc în suflet, prietenii voștri. Ca și o piatră prețioasă, ei trebuie să fie găsiți acolo unde sunt și să fie curățați. Și atunci când veți vedea cât de frumos strălucesc ei în razele iubirii voastre, veți fi plini de bucurie și fericiți. Aceasta este natura prieteniei. Din păcate, oamenii găsesc prea puține diamante în viața lor, din acest motiv au inima cuprinsă de singurătate.

Sunt multe suflete bolnave. Aproape toate aceste suflete au legătură, într-un fel sau altul, cu singurătatea. Cei care se simt singuri deseori cred că ei nu sunt buni de nimic și nimeni nu are nevoie de ei. Dacă vom avea prieteni adevărați, care să fie alături de noi la bine și la greu, nu vom fi atât de singuri.

Trăim într-o grădină de oameni minunați. Vi s-a întâmplat să vă opriți pentru a observa cât de frumos miros trandafirii, liliacul sau garoafele? Dacă am avea timp să le admirăm, ar înflori sub ochii noștri. Trebuie doar să îi alegem pe cei care vrem să ne fie prieteni și apoi să-i plantăm iubire în solul fertil al iubirii din inima noastră. Dacă îi udăm și îi îngrijim, ne vor deveni prieteni pentru veșnicie.

Probabil pentru voi este foarte important faptul că faceți parte dintr-o grupă de prieteni, că ceilalți vă acceptă și vă iubesc. Deseori se întâmplă ca, în această perioadă a vieții, prietenii să vă fie mai aproape decât membrii familiei.

Prieten este acela care ne înțelege și ne acceptă cu tot ceea ce suntem, cel căruia putem să-i spunem orice problemă, cel în care avem încredere deplină, cel căruia îi putem încredința tainele

cele mai adânci ale inimii, știind că va ține totul doar pentru el. Poți să nu ascunzi nimic de un prieten adevărat, pentru că sunteți într-un gând. Toți avem nevoie de un astfel de prieten, dar, pentru a-l avea, trebuie ca noi înșine să fim astfel de prieteni.

Prietenii se înțeleg întotdeauna unul pe celălalt. A învăța să-l înțelegi pe celălalt înseamnă a manifesta respect, pentru că numai așa vom înțelege cât valorăm unul pentru altul. Poate că va fi nevoie să depuneți anumite eforturi, să cheltuiți timp și să manifestați răbdare. Dar dacă vom face aceasta, vom descoperi ce prieten extraordinar avem. De aceea este nevoie ca să se depună eforturi din ambele părți, pentru ca să existe înțelegere în cadrul prieteniei. Nimic nu vine de la sine. Cea mai rapidă metodă de a deveni prieten și de a avea un prieten, este aceea de a da tot ceea ce avem mai bun, toată inima noastră.

Prietenia cea mai profundă se poate lega între frați și surori. Să ne numim frați și surori este ceva natural, privim acest fapt ca pe unul normal; dar sunt foarte puțini frați și surori care sunt gata să-și de viața unul pentru altul.

Se întâmplă ca relațiile dintre frați și surori să fie tensionate. Atunci când copiilor li se pare că nu sunt suficient iubiți de către părinți, își revarsă dezamăgirea asupra fraților și surorilor mai mici. Acești frați mai mici, care experimentează des astfel de comportamente, se simt nedreptățiți și răniți. Din această cauză, foarte des întâlnim situații în care fratele cel mai mic se teme să fie el însuși și se simte inferior în fața fraților mai mari. De multe ori, prietenia dintre frați și surori este dominată doar de lupte și insulte, emoționale și verbale.

Puteți fi cu adevărat frați și surori, doar dacă deveniți buni prieteni. Și între prieteni ar trebui să existe relații atât de strânse, de profunde și pline de încredere, încât ei să simtă că au rădăcini comune, asemenea fraților și surorilor.

Prietenia este cu mult superioară simplelor relații de amicitie. Dacă vrem să avem prieteni, trebuie să ne expunem și să fim receptivi la nevoile celorlalți. Prietenia se dezvoltă permanent, chiar și după ce s-a stabilit; ea nu rămâne pe loc, se schimbă ca și anotimpurile anului. Relațiile de iubire au nevoie permanentă de sacrificii și eforturi. Iubirea desăvârșită este veșnică și nelimitată în esența ei.

Prietenia este considerată uneori, în mod greșit, ca fiind o simplă indulgență. Dar nu este același lucru. Prietenul adevărat îți va spune dacă ai greșit. Dacă cineva se comportă frumos față de voi, nu înseamnă că vă este prieten. Dacă vă permite să faceți lucruri care sunt rele pentru voi sau pentru ceilalți oameni, și nu încearcă să vă oprească, nu este un prieten adevărat. Noi nu putem impune prietenul să se schimbe, dar putem să-l ajutăm să trăiască după cum ne dictează conștiința.

Prietenii adevărați se îngrijesc de voi, nu sunt indiferenți față de voi și față de problemele voastre. Dacă sunteți într-un necaz, sau aveți greutăți în familie, este foarte important să vă fie aproape un prieten pe care să vă bazați. Pentru aceasta există prieteni. În bucurie sau necaz, puteți fi siguri că vor fi alături de voi.

Ce este un prieten adevărat?

Cu care dintre afirmațiile următoare sunteți de acord? Explicați-vă punctul de vedere.

Prietenul este cel:

- Care face totdeauna ceea ce-l rugați;
- Pe care vă puteți baza totdeauna;
- Cu care doriți să fiți mereu împreună;
- Căruia îi poți încredința secretele;
- Care este de acord cu tot ceea ce spuneți sau gândiți;
- Care împărtășește cu voi tot ceea ce este bun;

- Care vă spune atunci când nu vă comportați corespunzător;
- Cu care vă simțiți vesel întotdeauna;
- Care împărtășește clasificarea voastră în privința oamenilor - buni și răi;
- Care vă spune în mod cinstit părerea lui;
- Care vă rămâne prieten chiar și atunci când aveți opinii diferite;
- Care vă susține în certuri și conflicte;
- Care este pe placul multor oameni.

Conflictele între prietenii cei mai buni

Chiar și între prietenii cei mai buni pot apărea certuri. La general vorbind, una dintre caracteristicile importante ale prieteniei este aceea că puteți să rămâneți prieteni chiar dacă v-ați certat. Uneori se întâmplă ca după ce ați traversat o perioadă mai grea a prieteniei, sau dacă v-ați certat și v-ați împăcat, prietenia devine mai strânsă. Poate că atunci când sunteți certați, vi se va părea un lucru foarte rău. Acest fapt ar trebui să ne determine să înțelegem faptul că este foarte greu să te cerți cu cel mai bun prieten, de aceea aceste certuri ar trebui să fie cât mai rare.

Mai jos vă este prezentată o listă cu posibilele dificultăți care pot fi întâlnite într-o relație de prietenie. Subliniați-le pe cele cu care v-ați confruntat. Apoi adăugați problemele pe care le-ați întâlnit, dar nu se află în lista noastră.

1. Părinții tăi nu sunt de acord cu prietenul tău și nu vor să mai petreceți timp împreună (sau părinții lui gândesc în acest fel despre tine).
2. Prietenul cel mai bun se comportă într-un fel atunci când este singur cu tine, și în alt fel atunci când vă aflați în public.
3. Prietenul cel mai bun își permite uneori să facă observații tăioase, cu privire la voi sau la comportamentul vostru, și acestea vă rănesc emoțional.
4. Prietenia voastră s-a schimbat. Nu mai sunteți la fel de apropiați.
5. Cel mai bun prieten al vostru este gelos, vă consideră ca fiind proprietatea lui și se supără dacă mai aveți și alți prieteni. Sau voi vă supărați când prietenul vostru își face prieteni noi.
6. Prietenul cel mai bun este prea schimbător. Astăzi sunteți prieteni foarte buni, dar nu știți dacă va fi la fel și mâine.
7. Aveți doi prieteni foarte buni care nu se înțeleg între ei. Vă simțiți la mijloc între ei.
8. Prietenul nu vă păstrează secretele.
9. Sunteți foarte apropiați ca prieteni, dar aproape nimeni nu îl mai agreează. Toți se miră de faptul că puteți fi prieten cu un astfel de om.

Ne-ar plăcea să avem o rețetă cu ajutorul căreia să scăpăm de toate aceste probleme. Dar în viață nu putem lua hotărâri atât de ușor.

Totuși, ceva putem să propunem – găsiți un om cu care puteți discuta problemele pe care le aveți; o persoană mai în vârstă, care este posibil să fi trecut prin toate aceste probleme și care vă poate da un sfat bun. Poate fi mama, tata, fratele sau sora mai mare, un profesor sau altă persoană în care aveți încredere.

Dacă veți merge la persoana cu care vreți să discutați aceste probleme și îi veți spune: „Ascultă, am niște probleme și am nevoie de sfatul tău!”, poate că va putea să vă ajute cu ceva. Cu toate că nu întotdeauna este așa. Poate să se întâmple și așa cum a povestit o fată: „Am încercat să vorbesc cu mama despre cât de greu îmi este cu prietena mea, și ea mi-a răspuns: ”Dacă este așa, găsește-ți altă prietenă!”.

Aceste sfaturi nu ne sunt de prea mare ajutor. O metodă prin care puteți să vă feriți de astfel de sfaturi, este aceea de a pune întrebări persoanei în care aveți încredere. Întrebările următoare îl vor ajuta pe acest om să se gândească în mod serios la problemele voastre. Astfel veți putea avea o discuție benefică, iar sfatul pe care îl veți primi, vă va fi de folos. Bineînțeles că nu trebuie puse exact aceste întrebări, în forma prezentată de noi, dar ele pot sluji ca un început de discuție bun.

Iată întrebările:

1. Ați avut un prieten apropiat atunci când erăți de vârsta mea? Dacă ați avut, povestiți-mi despre el. Cine a fost? Cum v-ați împrietenit? Ce v-a plăcut la el?
2. Mai comunicați cu această persoană? Dacă da, cât de des vă întâlniți? Cum țineți legătura? Dacă nu, de ce ați încheiat prietenia, sau ați pierdut legătura?
3. Ați întâmpinat greutăți în relația voastră? Dacă da, cum v-ați raportat la ele? Cum vă raportați la ele acum, când v-ați maturizat? Cum le-ați depășit? Dacă ați întâmpina aceleași greutăți astăzi, v-ați comporta altfel?
4. Acum eu și prietenul meu trecem printr-o perioadă grea. (Explicați problemele cu care vă confrunțați și ce simțiți.) Ați avut astfel de probleme, sau ceva asemănător? Dacă au fost, spuneți-mi ceva despre asta. Cum le-ați depășit? Ce ați face în locul meu? Ce mă sfătuiți?

Dușmanii prieteniei

- Egoismul
- Manipularea
- Incapacitatea de a asculta
- Lipsa dispoziției de a sacrifica ceva pentru prietenul tău

Ce este manipularea? Este capacitatea de a controla oamenii sau situațiile prin metode necinstite, înșelătoare.

Cel care este manipulat, le permite celor din jur să îl domine nelimitat, atunci când această autoritate îi aparține doar lui Dumnezeu.

- Cum vă simțiți atunci când sunteți manipulat?

Metodele manipulatorului:

Sindromul „tu trebuie”

- Trebuie să mă respecti
- Trebuie să mă faci fericit

Scandalurile

- Manipulare cu ajutorul presiunii
- Manipulare prin intermediul fricii

Sarcasmul folosit ca armă:

- Umor înțepător
- Luări în râs

Căutarea compătimirii

- O mulțime de plângeri
- Cererea în mod persistent și supărător a ajutorului și compasiunii

Tăcerea

- Față întunecată, înfățișare nemulțumită, înstrăinare

Mișcări rapide

- Trântitul ușilor

- Întreruperea bruscă a conversațiilor telefonice

Lacrimi false

- Suspine
- Plâns continuu

Idei si activități

- Jocul de rol – manipulatorul și victima. Inventati situații și înscenați-le.
- Există cale de rezolvare a problemelor? Cum să scăpăm de manipulatori?

Hotărâți-vă să nu depindeți niciodată de un manipulator. Așteptați-vă la neplăceri din partea manipulatorilor. Nu vă îndreptați. „Frica de oameni este o cursă, dar cel ce se încrede în Domnul nu are de ce să se teamă” (Prov. 29:25).

Testul „Sunteți un prieten bun?”

Fiecare dintre noi vrea să aibă un prieten bun pe care să ne putem baza. Dar cine se gândește la cealaltă parte a monedei – corespundem noi cerințelor pe care le avem de la ceilalți? O imagine apropiată a felului în care sunteți perceput ca prieten, vă poate oferi testul următor. Răspundeți sincer la toate întrebările și marcați varianta corespunzătoare. Adunați apoi punctele obținute (punctele le veți găsi în tabel) – și veți vedea din ce categorie faceți parte.

1. Cunoașteți multe istorii amuzante despre prietenul dumneavoastră:
 - a) Le spuneți și altora;
 - b) Le povestiți, fără a da nume;
 - c) Le țineți secret.
2. Prietenul dumneavoastră totdeauna împrumută câte ceva și nu aduce înapoi. Acum el ar dori să ia un set foarte scump. Cum reacționați?
 - a) I-l dați;
 - b) Spuneți că nu aveți;
 - c) Refuzați să îi dați, explicând cauza.
3. Din întâmplare, prietenul v-a stricat ceasul. Ce veți face?
 - a) Îi spuneți că oricum doreați să vă cumpărați altul;
 - b) Îi cereți să îl plătească;
 - c) Refuzați să primiți un ceas nou, dar îi faceți un mic scandal.
4. Prietenul dumneavoastră are o relație de prietenie cu o persoană pe care nu o agreați. În acest caz:
 - a) Încetați prietenia;
 - b) Nu spuneți nimic și continuați prietenia;
 - c) Îi spuneți prietenului că trebuie să aleagă între dumneavoastră și acea persoană.
5. Înțelegeți faptul că prietenul dumneavoastră se va confrunța în curând cu neplăceri foarte mari. Atunci dumneavoastră:
 - a) Rupeți prietenia cu el pentru a nu avea de suferit;
 - b) Vorbiți deschis cu el;
 - c) Continuați prietenia ca înainte.
6. Considerați că un prieten adevărat trebuie:
 - a) Să împărtășească cu dumneavoastră totul;
 - b) Să vă spună doar ceea ce vrea;
 - c) Să-și păstreze gândurile și problemele doar pentru sine.
7. Cunoașteți faptul că prietenul dumneavoastră are nevoie de bani și aveți suficienți pentru a-l ajuta. Îi spuneți:

- a) „Ia banii, îmi face plăcere să te ajut”;
- b) „Amintește-ți de câte ori m-ai ajutat. Serviciul meu nu va putea plăti niciodată aceasta”;
- c) „Fii mai atent! Trebuie să economisești!”

8. Cum acționați, dacă vreți să împrumutați bani de la un prieten:

- a) Îi sugerați asta pe departe;
- b) Îl rugați să vă împrumute;
- c) Nu îi spuneți nimic.

9. Prietenul dumneavoastră a cumpărat o haină care credeți că nu i se potrivește.

Atunci dumneavoastră:

- a) Îi spuneți că îi stă bine;
- b) Îi spuneți că nu i se potrivește și îi explicați de ce;
- c) Nu îi spuneți nimic.

10. Considerați că prietenul dumneavoastră:

- a) E mai inteligent ca dumneavoastră;
- b) A mai puțin inteligent decât dumneavoastră;
- c) Sunteți la același nivel intelectual.

Numărați-vă punctele.

21-30 puncte. Sunteți într-adevăr un prieten adevărat.

Prietenii au încredere în dumneavoastră și se bucură de relația pe care o aveți. Puteți fi sigur că vă vor sări în ajutor la nevoie. Desigur că și dumneavoastră veți proceda în același fel.

15-20 puncte. Aveți prieteni dar, asemenea majorității, niciodată nu manifestați față de ei înțelegerea de care au nevoie. Când nu știți cum să reacționați, încercați să vă așezați în locul celuilalt.

10-14 puncte. Sunteți înclinat să fiți atenți mai mult la voi înșivă decât la cei din jur. Este caracteristica

dumneavoastră – o barieră așezată în calea unei prietenii autentice. Pentru a fi un prieten bun, trebuie să manifestați mai mult interes față de alți oameni și față de problemele lor.

No	a	b	c
1.	1	2	3
2.	2	1	3
3.	3	2	1
4.	2	3	1
5.	1	3	2
6.	1	3	2
7.	2	3	1
8.	1	2	3
9.	1	2	3
10.	2	1	3

Unele dintre comentariile Elenei White:

1. „Folosiți mai des cuvinte de încurajare. Dacă este cineva în necaz, spuneți-i cuvinte de mângâiere. Aceasta este prietenie adevărată” (EGW, Comentariul biblic, pag. 928);

2. ”În timp ce creștinul va fi totdeauna bun, milos și iertător, el nu va fi niciodată în armonie cu păcatul. El va urî răul și se va prinde de ceea ce este bun, sacrificând întovărășirea sau prietenia cu cei neevlavioși” (Mărturii, vol. 5, pag. 171).

3. ”Bărbații și femeile nu împlinesc planul lui Dumnezeu când exprimă afecțiune doar pentru cercul propriei familii, pentru rudele și prietenii lor bogăți, în timp ce exclud din iubirea lor pe cei pe care i-ar putea mângâia și binecuvânta alinându-le nevoile” (Lucrarea de binefacere, pag. 159).

4. „*Cel mai bun prieten al lor este Isus. El nu și-a cruțat propria Lui viață, ci de dragul lor a devenit sărac, pentru ca prin sărăcia Lui ei să se poată îmbogăți*” (Mărturii, vol. 4, pag. 481).

5. „*Spiritul clevetirii și al preocupării cu fleacuri este unul dintre agenții speciali ai lui Satana spre a semăna discordie și ceartă, a despărți prieteni*” (Mărturii, vol. 4, pag. 195).

6. „*El îi înalță pe oameni din cercul strâmt de egoism, desființează orice hotar teritorial și orice deosebire artificială de clasă socială. Nu face nici o deosebire între vecini și străini, între prieteni și dușmani*” (Cugetări de pe Muntele Fericirilor, pag. 42).

7. „*Satana caută continuu să-i ruineze pe cei care nu cunosc procedeele lui și care nu simt că au nevoie de rugăciunile și sfaturile prietenilor evlavioși și cu experiență*” (Mărturii, vol. 4, pag. 207).

8. „*Domnul nu te-a lăsat să pieri. El a ridicat adesea prieteni să te ajute când te așteptai cel mai puțin*” (Mărturii, vol. 2, pag. 270).

9. „*În bucuria noii sale situații de ucenic al Domnului, Matei dorea să-L prezinte pe Isus și foștilor lui colegi. Ca urmare, el a dat o masă mare la el acasă, unde și-a adunat rudele și prietenii*” (Hristos Lumina Lumii, pag. 273).

10. „*... temperamentul pripit, nervozitatea, invidia sau gelozia poartă amprenta neglijenței părinților. Aceste trăsături rele de caracter aduc multă nefericire celor care le dețin. Cât de mulți sunt lipsiți de dragostea prietenilor și tovarășilor lor, pe care ar fi putut să o aibă dacă ar fi fost mai amabili, mai prietenoși*” (Principiile fundamentale ale educației, pag. 66).

Aceste citate pot fi folosite ca punct de plecare pentru inițierea discuțiilor la grupa Școlii de Sabat, la întâlnirile de tineret, la serate sau la focul de tabără al exploratorilor.

„Regula de aur”: Matei 7:12 „Tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel. În aceasta este cuprinsă toată Legea și prorocii”.

Omul poate respecta și varianta negativă a acestei reguli, rămânând în inactivitate totală; dacă nu va face nimic, nu va fi în pericolul de a o încălca. Bunătatea care vine din faptul de a nu face nimic, este diametral opusă felului de bunătate recomandat de creștinism. Dacă exprimăm această regulă la forma afirmativă, dacă spunem că trebuie să facem ceea ce am dori să ne facă ceilalți, în viața noastră va lua ființă un nou principiu, un nou mod de relaționare cu semenii noștri. Este una să spui: „Eu nu trebuie să îi supăr pe cei din jur, să le produc prejudicii; nu trebuie să fac ceea ce nu i-ar plăcea ca ei să-mi facă”. Legea ar putea să ne oblige să ne comportăm în acest fel. Dar este cu totul altceva să spui: „Trebuie să depun toate eforturile pentru a-i ajuta pe oameni și pentru a fi bun cu ei”. La un astfel de comportament ne poate conduce doar iubirea. Relațiile de tipul: „Nu trebuie să le provoc neplăceri celor din jur” – sunt cu totul diferite de cele bazate pe principiu: „Trebuie să fac tot ceea ce pot pentru a-i ajuta pe oameni”. Să analizăm o analogie simplă. Dacă un om are mașină, legea îl poate obliga să conducă în așa fel încât să nu-i afecteze pe ceilalți participanți la trafic, dar nimeni nu-l poate obliga să oprească pentru a duce la destinație un călător obosit. Nu este greu să ne abținem de la a le face rău semenilor noștri și de a-i jigni, nu este așa de greu să le respectăm principiile și sentimentele. Dar este mult mai greu să faci în mod intenționat ca principiile tale de viață să te determine să fii cât mai bun cu oamenii, să acționezi, în relația cu ei, așa cum ai dori ca ei să se poarte cu tine. Chiar acest nou tip de relație poate să facă viața noastră extraordinar de frumoasă.

Se spune despre unul dintre Miniștrii Apărării din Anglia, Smith, că își strângea în fiecare vineri hârtiile necesare pentru a lucra la reședința sa din afara orașului. Atunci când secretarul l-a

întrebat de e nu trimite hârtiile prin poștă, așa cum fac ceilalți miniștri, Smith a răspuns: „Pentru că am văzut greutatea pe care trebuie să o poarte poștașul, atunci când pleacă încărcat cu corespondența ministerelor. La aceasta trebuie să se adauge și povara mea. De aceea m-am hotărât să îi ușurez munca, atât cât voi putea”. La astfel de comportament ne determină o relație adevărată cu semenii noștri. Acești oameni consideră că trebuie să se comporte cu ceilalți așa cum le cere dragostea, nu așa cum cere legea.

Omul poate păzi forma negativă a „regulii de aur”. Se poate obișnui să nu facă ceea ce nu ar vrea să îi facă ceilalți, fără prea mari eforturi. Dar iubirea lui Hristos se află doar în inima aceluia care măcar încearcă să împlinească această poruncă în forma ei afirmativă. Se străduiește să ierte, pentru că vrea să fie iertat; încearcă să fie de ajutor, pentru că vrea să fie ajutat; îi va aprecia pe ceilalți, pentru că vrea să fie apreciat; se va strădui să-i înțeleagă pe alții, pentru că vrea să fie înțeles. Totdeauna va încerca să facă ceva plăcut, pentru a primi înapoi ceva plăcut. Bineînțeles că această atitudine îi complică un pic viața; îi va rămâne mult mai puțin timp pentru satisfacerea dorințelor personale și pentru a face propriile treburi. Uneori va fi nevoie să renunțe la ceea ce are de făcut pentru a-i ajuta pe ceilalți. Acest principiu îi va conduce viața atunci când se află la fabrică, în autobuz, la birou, pe stradă, în tren, la joacă, oriunde. Dar nu poate face acest lucru până când „eul” lui nu va fi șters și nu va dispărea din inima lui. Pentru a respecta această regulă, trebuie să devină un om nou, cu noi priorități în viață. Și, dacă lumea este formată din oameni, care depun eforturi pentru a împlini această regulă, am trăi într-o lume nouă.

7 pași pentru o relație de prietenie mai bună

- 1) „Regula de aur”
- 2) Respectă drepturile prietenilor, nu-i înjosi.
- 3) Să fii gata să renunți la interesele tale, pentru a le împlini pe ale celuilalt.
- 4) Să fii gata să ierți, să nu ții supărare.
- 5) Să construiești relația (să nu faci rău cuiva pentru prietenul tău).
- 6) Să fii prieten credincios, fără a ține cont de împrejurări.
- 7) Fii flexibil în relațiile de prietenie.

- Cum înțelegeți voi „regula de aur”? Cum explicați Lev. 24:20, în relație cu această regulă?

- Respectați totdeauna „regula de aur”? Dați exemple!

- De ce folosește Isus ca exemplu pentru a-L imita pe Isus propunerea de a privi la noi înșine? (Lev. 19:18, Mt. 19:19).

Idei si activități

- Înainte de a începe discuția, petreceți jocuri de încredere.
- V-ar fi frică să cădeți în mâinile unui necunoscut?
- Ai avea încredere în cel care te conduce? De ce?

2. Să cunoască imnul de stat al țării lui și semnificația acestuia.

Prietenia este multilaterală. Calitatea de cetățean, dar și înțelegerea și o corectă apreciere a cetățeniei altor țări, ajută la dezvoltarea prieteniei.

TEXTUL

Imnului de stat al Republicii Moldova

(de Alexei Mateevici)

Limba noastră

Limba noastră-i o comoară
În adâncuri înfundată
Un șirag de piatră rară
Pe moșie revărsată.

Limba noastră-i foc, ce arde
Într-un neam, ce fără veste
S-a trezit din somn de moarte,
Ca viteazul din poveste.

Limba noastră-i frunză verde,
Zbuciumul din codrii veșnici,
Nistrul lin, ce-n valuri pierde
Ai luceferilor sfetnici.

Limba noastră-i limbă sfântă,
Limba vechilor cazanii,
Care-o plâng și care-o cântă
Pe la vatra lor țărani.

Răsări-va o comoară
În adâncuri înfundată,
Un șirag de piatră rară
Pe moșie revărsată.

La 22 iulie 1995 deputații din Parlamentul Republicii Moldova au aprobat strofele 1, 2, 5, 8 și 12 ale poeziei „Limba noastră“, de Alexei Mateevici, drept imn național și oficial al Republicii Moldova. Muzica cântecului a fost compusă de Alexandru Cristea, iar aranjamentul realizat de Valentin Dînga. Legea cu privire la imn a fost publicată în Monitorul Oficial al Republicii Moldova nr. 45-46/555 din 17 august 1995.

Înainte de stabilirea acestui imn, Republica Moldova a avut pentru câțiva ani același imn de stat ca și România, imnul „Deșteaptă-te, române!“.

Poemul original al lui Mateevici conținea 12 strofe a câte 4 versuri fiecare. Pentru imn acestea au fost reorganizate în doar 5 strofe, la fel, a câte 4 versuri fiecare.¹

Avansat

Să exemplifice regulile de comportament la masă cu persoane de diferite vârste.

Știți cum ar trebui să se comporte un om manierat? Cât de corect veți putea răspunde la următoarele întrebări? Verificați corectitudinea răspunsurilor oferite (pot fi mai multe răspunsuri corecte la aceeași întrebare). Notând răspunsurile dumneavoastră, marcați fiecare răspuns corect cu litera C (Corect). În acest fel, veți putea folosi răspunsurile corecte ca un ghid care să vă arate cum ar trebui să se comporte un om cu bune maniere.

¹ Informații preluate de pe https://ro.wikipedia.org/wiki/Limba_noastr%C4%83, la data de 18.10.2016. Informațiile sunt adăugate pentru varianta în limba română a manualului.

1. Când începe să mănânce un om educat?
 - a. ___ Când vrea, în funcție de cât îi este de foame.
 - b. ___ După ce au fost serviți toți și gazda a început să mănânce.
 - c. ___ Imediat ce i s-a adus mâncarea.
2. Când începe să mănânce un om educat, la o serată festivă, în timpul cinei:
 - a. ___ După ce au fost serviți toți și gazda a început să mănânce.
 - b. ___ După ce au fost servite 4-5 persoane, iar gazda a spus: „Mâncați, ca să nu se răcească mâncarea”.
3. V-ați pus vreodată coatele pe masă?
 - a. ___ Da, atunci când eram obosit.
 - b. ___ Nu, niciodată.
 - c. ___ Niciodată în timpul servirii mâncării, doar uneori între felurile de mâncare sau la sfârșitul mesei, în timpul discuțiilor.
4. Unde așezați șervețelele, de hârtie sau din material, în timpul mesei?
 - a. ___ Pe genunchi.
 - b. ___ Împachetate, sub bărbie.
 - c. ___ Legate în jurul gâtului.
 - d. ___ Pe masă.
5. Unde așezați șervețelele, de hârtie sau din material, când plecați de la masă?
 - a. ___ Unde le-ați găsit.
 - b. ___ Le strângeți în mână și le lăsați pe scaun.
 - c. ___ Le împachetați și le lăsați lângă farfurie.
6. Cum transmiteți un urciur sau o carafă?
 - a. ___ Îl luați în mână și îl transmiteți persoanei de lângă dumneavoastră.
 - b. ___ Îl așezați pe masă, în fața persoanei care vă stă alături.
7. Cum reacționați dacă gazda așază pe masă un fel de mâncare care nu vă place?
 - a. ___ Îi spuneți că nu veți mânca așa ceva pentru că nu vă place.
 - b. ___ Nu spuneți nimic, dar gustați din ea.
 - c. ___ Luați puțin și ascundeți în șervețel.
8. Cum vă puneți sosul în farfurie?
 - a. ___ Îl turnați în farfurie.
 - b. ___ Puneți cu lingura dumneavoastră.
 - c. ___ Luați sos cu ajutorul lingurii speciale.
9. Dacă vi s-a adus unt sau gem, cum procedați?
 - a. ___ Mai întâi puneți în farfuria dumneavoastră, apoi îl mâncați.
 - b. ___ Îl mâncați direct din farfuria comună.
10. Dacă vi s-a adus mâncare ce poate fi servită cu mâna, măslin, biscuiți sau sanvișuri, cum procedați?
 - a. ___ Vă puneți mai întâi în farfurie și apoi mâncați.
 - b. ___ Mâncați din farfuria comună.
 - c. ___ Puneți pe masă, lângă farfurie, pentru a mânca mai târziu.
11. De unde știți ce tacâmuri și ce veselă trebuie să folosiți?
 - a. ___ De obicei, începeți cu tacâmul care se află cel mai aproape de farfurie și apoi folosiți pe cele ce urmează, pe măsură ce vă sunt aduse felurile de mâncare.
 - b. ___ Începeți cu tacâmul care se află cel mai departe de farfurie și le folosiți pe cele care sunt mai aproape de farfurie, pe măsură ce vi se servește mâncarea.
 - c. ___ Când nu știți cum să procedați, imitați gazda.
 - d. ___ Alte propuneri _____

12. Ce faceți cu furculița și cuțitul, după ce le-ați folosit?
- ___ Le puneți paralele, pe fața de masă.
 - ___ Așezați tacâmurile în farfurie, cu mânerul pe masă.
 - ___ Le așezați paralel, la mijlocul farfuriei.
 - ___ Le puneți în poziția inițială, alături de farfurie.
 - ___ Alte propuneri _____

13. Ce faceți cu tacâmurile, atunci când trebuie să le scoateți din farfurie pentru câteva secunde?

- ___ Le țineți în mână.
- ___ Le așezați de o parte și de alta a farfuriei.
- ___ Alte propuneri _____

Bunele maniere la masă

Cum să așezi o masă de sărbătoare?

- Și mesele de fiecare zi trebuie să fie apetisante și atrăgătoare. Pe masă trebuie să fie așezată o față de masă curată și pe ea trebuie să se găsească șervețele.
- Trebuie să fie loc suficient pentru fiecare participant (minim 50 cm).
- Fiecare farfurie trebuie să aibă dedesubt încă una (la mesele obișnuite nu e obligatoriu să fie puse câte două).
- Pâinea se pune în coșulețe speciale, așezate simetric pe masă.
- Tacâmurile se așază în felul următor: furculițele în partea stângă, cu dinții în sus; în dreapta se pune cuțitul, cu partea ascuțită spre farfurie, și lingura pentru supă; în fața farfuriei se așază lingurița pentru desert.
- Tot în fața farfuriei, numai în partea dreaptă, este locul paharelor.
- Florile se pun în vase mărunte, pentru a nu încurca vizibilitatea mesenilor.
- Băuturile se toarnă în pahare de către soțul gazdei, sau de oricare alt bărbat, numai atunci când acestea sunt goale.

Bunele maniere la masă

- La masă stăm drepti, nu punem picioarele sub scaun dar nici nu le întindem prea mult, pentru a nu-i deranja pe ceilalți invitați.
- Mâinile, în special coatele, nu se așază pe masă. Poziția corectă cere ca mâinile să fie lipite de corp, iar încheietura mâinii să se sprijine pe marginea mesei.
- Înainte de masă este obligatorie spălarea mâinilor.
- Nu mâncăm repede sau lacom, evităm conversațiile neplăcute și nu vorbim cu gura plină.
- În timpul mestecării, gura trebuie să fie închisă.
- Animalele nu au voie să fie împreună cu noi la masă (pisici, câini).
- Nu îi forțăm pe invitați să mănânce mai mult decât pot, ci respectăm preferințele și dorințele lor.
- Gazda ar trebui să aibă suficientă mâncare pregătită pe care să o propună mesenilor, fără a o lăuda excesiv. Oaspeții pot aprecia mâncarea, fără a striga să îi audă toți și fără a cere rețeta în acel moment.
- Nu cerem ingrediente care nu au fost puse pe masă. Mâncați mâncarea așa cum a fost pregătită (nu este politicos să cereți diferite condimente, pentru a schimba gustul mâncării).

Când și cum mâncăm?

Din punct de vedere medical, este bine să mâncăm la ore fixe. Cina trebuie servită mai devreme. Hrana trebuie preparată modest și simplu, pentru a nu se pierde rafinamentul și gustul.

- Ne așezăm acolo unde ni s-a indicat.
- Gazda mănâncă ultima.
- Atunci când sunt foarte multe persoane la masă, nu se spune „Poftă bună!”.
- Mâncarea trebuie să fie dusă la gură cu furculița, nu trebuie folosit cuțitul sau alte ustensile improvizate din alte tacâmuri.
- Lingura, lingurița și cuțitul, se țin totdeauna în mâna dreaptă.
- Furculița se ține în mâna stângă, atunci când mâncăm un fel de mâncare, la care trebuie să folosim și cuțitul. Dacă folosim doar furculița, o ținem în mâna dreaptă.
- Dacă ne-a căzut un tacâm, cerem altul.
- La masă trebuie îndepărtate zgomotele, plescăituri, sorbituri etc.
- Dacă mâncarea este fierbinte, așteptăm să se răcească, nu suflăm în ea.
- Nu ținem în mână farfuria din care mâncăm.
- Nu înclinăm farfuria pentru a lua și ultima picătură din ea.
- Farfuria trebuie să rămână curată, după ce am terminat de mâncat.
- Lingura din farfuria comună, nu se pune în gură.
- Pâinea se ia cu mâna din coș, nu se folosește furculița sau cuțitul.
- Nu mușcăm din felia de pâine, rupem cu ambele mâini bucățele de mărime potrivită.
- Dacă vrem să oferim un tacâm cuiva, îl ținem de mâner în așa fel încât acea persoană să îl poată lua tot de mâner.
- Folosim șervețelul ori de câte ori este nevoie; obligatoriu înainte de a pune mâna pe pahare.
- Nu consumăm băuturi atunci când avem gura plină.
- Când terminăm de mâncat, punem furculița și cuțitul în farfurie, paralel.
- Gazda se ridică prima de la masă. Dacă trebuie să plecăm mai înainte, trebuie să ne cerem voie de la gazdă.
- Când ne ridicăm de la masă, trebuie să avem grijă să nu prindem fața de masă.

Idei si activități

- Pregătiți pantomime despre obiceiurile bune și rele, la masă.
- Parodie ad-hoc.
- Un proiect interesant s-a desfășurat în clubul „Mlădița”, din orașul Tver. „BANCHETUL” Fiecare membru al clubului trebuia să pregătească o masă cu o anumită tematică și să îi cheme pe ceilalți în vizită. Toți trebuia să fie îmbrăcați corespunzător, încăperea și felurile de mâncare trebuiau decorate conform temei și trebuia să fie organizate jocuri, interpretate cântări și povestite istorii.

În prealabil, puteți să aveți întâlniri pe baza respectării etichetei (puteți chiar să studiați specializarea aceasta, dacă vă permite planul de activitate și dacă este posibil), în procesul pregătirii, studiați specializarea prepararea mâncării. Câștigă interesul copiilor pentru activități!

SĂNĂTATE ȘI SPORT

Obiectivul acestui capitol: să studieze principiile de bază ale sănătății și temperanței și felul în care acestea influențează agerimea minții și puterea trupului.

Principiile unui stil de viață sănătos:

- Soare (Ecl. 11:7)
- Aer (Iov 27:3)
- Odihnă (Ecl. 4:8)
- Apă (Prov. 3:20)
- Exercițiu fizic (Gen. 2:15)
- Alimentație (Gen. 1:29)
- Temperanță (Prov. 16:32)
- Încredere în Dumnezeu (Evrei 10:35)

Materialul care este prezentat mai jos, este dat pentru instructor. Pentru copii puteți folosi pliantele făcute de ADRA în cadrul Diviziunii Euro-Asia, acolo unde sunt prezentate pe scurt principiile unui stil de viață sănătos. Le puteți comanda prin reprezentantul ADRA, din cadrul Uniunii dumneavoastră sau la Diviziunea Euro-Asia, la tel. +7 (495) 786-81-90, sau pe adra.russi@mail.ru. Puteți găsi materiale utile și pe site-urile: www.adra.org, www.adra-euroasia.org.

În cadrul întâlnirilor, nu este nevoie să oferiți informații amănunțite despre fiecare principiu, doar minimul necesar, dar să fie interesant și bine structurat. Nu uitați că la treapta „PRIETEN”, punem accentul mai mult pe regulile alimentației corecte.

E bine să știi!

Organizația ADRA, activează din 1992 pe teritoriul Rusiei

Principalele direcții de activitate ale ADRA

1. Aprovizionarea cu alimente și lucruri de strictă necesitate a persoanelor aflate în nevoie;
2. Dezvoltare economică;
3. Păstrarea sănătății;
4. Educație;
5. Reabilitarea și oferirea de ajutor pentru localitățile care au suferit de pe urma cataclismelor naturale, catastrofelor, crizelor economice, războaielor.

Declarația de misiune ADRA

Organizația prestează ajutor umanitar și susținere pentru dezvoltarea persoanelor aflate în nevoie, fără a ține seama de naționalitate, etnie, apartenență religioasă sau politică, bazându-se pe principiul conform căruia viața oricărui om este de o valoare inestimabilă.

Schimbând o viață, putem schimba lumea!

Exercițiul fizic

Exercițiile fizice regulate, reduc riscul apariției bolilor și mențin sănătatea organismului. Exercițiile fizice încarcă organismul cu energie, întăresc oasele, previn apariția bolilor, scad riscul apariției mai multor tipuri de cancer, îmbunătățesc activitatea creierului, slăbesc încordarea fizică și emoțională. Exercițiile fizice întăresc inima, cresc capacitatea de lucru, îmbunătățesc calitatea vieții, ajută la ținerea sub control a greutății și formei corpului.

Se recomandă să faceți exerciții fizice de 3-6 ori pe săptămână, câte 20-60 minute, preferabil în aer liber. S-a dovedit că cei care fac sport au un proces de îmbătrânire mai lent, au un tonus mai bun, o dispoziție mai bună și o înfățișare mai plăcută.

Apa

Organismul unui matur conține 70% apă – mușchii sunt formați din apă 75%, sângele – 83%, substanța cenușie din creier – 85%.

Apa curăță organismul și îl înprospătează, fiind implicată în activitatea acestuia. 2/3 din apa necesară, o luăm din lichidele pe care le bem, iar 1/3 din mâncare.

Insuficiența de apă împiedică funcționarea normală a multor organe. Se recomandă consumarea zilnică a 6-8 pahare de apă curată, între mese. Multe băuturi conțin zahăr, coloranți, conservanți, alcool și alte componente, care sunt dăunătoare și ne fac rău.

Apa este folositoare în interiorul organismului, dar și folosită în exterior. Atunci când faceți duș sau baie, curățați transpirația și murdăria, micșorând riscul apariției infecțiilor. Spălarea regulată a mâinilor micșorează numărul bolilor provocate de microbi și transmiterea lor de la o persoană la alta.

Soarele

Lumina soarelui menține o temperatură optimă pentru existența vieții pe pământ, favorizează circuitul apei în natură, este folosită de plante în procesul de fotosinteză, omoară virusii și microbi.

Vitamina D apare numai în cazul expunerii la soare, care ajută la formarea Calciului și la asimilarea lui în organism, la secreția de serotonină, hormonul care previne depresia și oboseala. Trebuie să petrecem cât mai mult timp la soare, mai ales în lunile de iarnă, să tragem draperiile pentru ca soarele să intre liber în încăperi. Oamenii de știință recomandă o expunere zilnică la soare de 10-15 minute, timp în care pielea de e față și mâini să fie descoperită.

Lumina soarelui este benefică pentru organism, dar o expunere prelungită poate să ducă la apariția iritațiilor pielii sau a cancerului de piele.

Temperanța

Temperanța este o limită pusă acțiunilor, faptelor, gândurilor, emoțiilor care ne pot face rău sau le pot aduce neplăceri celor din jur. Trebuie să ne ferim de a întrebuița produse chimice, care provoacă dependență: alcool, tutun, droguri etc.

Alcoolul are influență negativă asupra stării noastre de sănătate, îmbolnăvește ficatul, distruge celulele creierului, crește tensiunea arterială și riscul de accident vascular, influențează comportamentul omului.

Tutunul favorizează apariția bolilor cardiace, tusei, îngreunează respirația, crește riscul apariției cancerului de plămâni și multe alte neplăceri. Trebuie să știm că fumul de țigară este nociv chiar și pentru cei care nu fumează.

Adevărata temperanță înseamnă a ne opri de la consumul a tot ceea ce nu este bun pentru organism, dar și a fi cumpătați în ceea ce este sănătos.

Abținerea de la relațiile sexuale, înainte de căsătorie, păstrează relațiile bune în cadrul familiei, micșorează riscul infectării cu SIDA, boli venerice și alte afecțiuni cu transmitere sexuală.

Temperanța presupune exercitarea puterii voinței!

Aer

Omul poate trăi câteva săptămâni fără mâncare, câteva zile fără apă, dar fără aer, doar câteva minute.

Aerul se regenerează cu ajutorul luminii soarelui, plantelor, ploii și zăpezii, râurilor și oceanelor.

Din păcate, aerul din orașe este murdărit datorită resturilor menajere aruncate, a gazelor de eșapament, a fumului de țigări și a altor lucruri dăunătoare, care ne afectează sănătatea. Pentru a proteja organismul de efectele negative ale poluării aerului, se recomandă:

- Aerisiți camerele în fiecare zi, pentru câteva minute
- Creșteți plante de apartament
- Dormiți cu fereastra deschisă
- Faceți exerciții fizice în aer liber
- Petreceți mai mult timp în natură
- Învățați-vă să respirați corect, folosind întreaga capacitate a plămânilor
- Pentru a trăi, avem nevoie de aer; pentru a fi sănătoși, avem nevoie de aer curat.

Odihnă

Avem nevoie să ne odihnim atâta timp cât este necesar pentru recăpătarea puterii pierdute; somnul este foarte important pentru recăpătarea energiei și pentru menținerea sănătății. Timpul necesar de odihnă, variază în funcție de nevoile fiecăruia, de la 7 la 9 ore, pe zi.

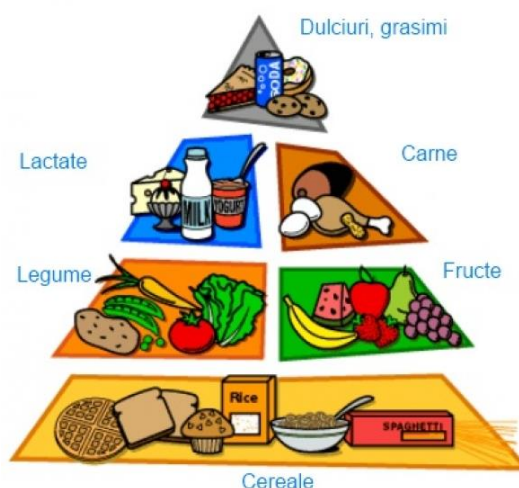
Condiții pentru a avea un somn bun:

- În dormitor nu trebuie să fie gălăgie și lumină;
- Camera trebuie să fie aerisită și să nu fie încălzită prea tare;
- În orele de seară nu vizionăm programe TV sau să avem activități care să ne agite.
- Cina trebuie să fie luată cu 4-5 ore înainte de somn și trebuie să fie ușoară și nu foarte bogată.
- Cel mai bine ar fi să ne culcăm între orele 21-22, pentru că o oră de somn, înainte de miezul nopții, este egală cu două ore de somn de după miezul nopții.

Alimentația

O alimentație corectă îi asigură organismului energie și toate substanțele de care are nevoie pentru a se dezvolta și a funcționa corespunzător. Obiceiurile noastre nesănătoase, nu sunt sfătuitoare buni, atunci când trebuie să alegem ce mâncăm. De exemplu: foarte des vrem să mâncăm ceva dulce, ceea ce nu este foarte sănătos pentru organism.

În porția zilnică de mâncare pe care o întrebuițăm, trebuie să ne conducem după „piramida alimentației” – cu cât un produs se află mai aproape de baza piramidei, cu atât mai des trebuie să-l folosim.



Obiceiul de a mânca între mese, este foarte dăunător – acesta poate favoriza apariția mai multor boli.

Credința

Oamenii care au convingeri religioase sunt mai fericiți, mai bucuroși și mai satisfăcuți. Foarte rar cad în depresie și depășesc mai ușor efectele negative ale evenimentelor neplăcute.

Spiritualitatea îmbunătățește calitatea vieții. Credința în Dumnezeu, ajută persoanele singure să învingă sentimentul de singurătate, depresia și stresul. Este dovedit științific faptul că respectarea principiilor religioase și credința în Dumnezeu, îmbunătățesc sănătatea și dau putere de a merge mai departe.

□ Apa

În anul 1952, după antrenamente regulate, o grupă de alpiniști germani au pornit în efectuarea unei expediții, amănunțit organizate, de cucerire a Vârfului Everest, în Munții Himalaia. În ciuda eforturilor depuse, expediția s-a încheiat la 250 m de vârful celui mai înalt munte din lume. S-a descoperit faptul că alpiniștii au consumat numai câte două pahare de apă pe zi. Era prea puțin pentru niște oameni care trebuia să urce la o altitudine așa de mare.

După un an, în 1953, la poalele Everestului a venit o altă echipă de alpiniști, din Anglia, sub comanda lui Hillary. Aceștia au întrebuițat, în medie, câte 12 pahare de apă pe zi. Care a fost rezultatul? Expediția britanică a fost prima care a cucerit Everestul și a înfipt steagul pe cel mai înalt vârf din lume. Care a fost secretul reușitei? Organizatorii consideră că folosirea unei cantități mari de apă a avut o contribuție majoră în obținerea succesului.

Următoarele date vor sublinia importanța apei pentru organismul uman:

- 70% din greutatea corpului, este apă
- 83% din componența sângelui, este apă
- 75% din componența mușchilor și 22% din ce a oaselor, este apă.

Fiecare funcție a organismului are nevoie de apă. Să analizăm ochii. Sunt totdeauna umezi și acoperiți cu un înveliș de apă. Fără aceasta, s-ar fi uscat și acest fapt ar fi condus la apariția unor boli grave, datorită cărora ar fi aproape imposibil să îi mai deschidem. Cel mai probabil, am fi pierdut vederea. Să luăm un alt exemplu, pielea. În condiții normale, este moale și elastică. Fără apă, s-ar usca, ar crăpa și s-ar acoperi cu riduri.

Organismul nostru folosește foarte multă apă. Dacă ar fi trebuit să bem atâta apă câtă folosește organismul, am fi consumat 40000 de pahare pe zi. Din fericire, organismul nostru a fost creat în așa fel încât să păstreze apa. Acest lucru se întâmplă în urma unor procese

complicate de prelucrare a apei. Organismul folosește din nou și din nou aceeași apă. Rinichii au un rol foarte important în prelucrarea apei. Ei filtrează în fiecare zi aproximativ 1700 litri de sânge. Cu toate acestea, prin urină se elimină doar 5,5 pahare de apă pe zi. La acestea puteți adăuga 2 pahare de apă, eliminate prin procesul de respirație, și încă două, prin transpirație. Cantitatea de apă eliminată este de aproximativ 10 pahare pe zi.

Setea nu este un indicator bun, pentru că ea dispare înainte ca necesarul de apă să fie consumat. Trebuie să bem mai multă apă, decât simțim că avem nevoie.

Efectele apei în organism:

- Ajută organismul să funcționeze la parametrii normali;
- Reziduurile se elimină mai ușor;
- Consumarea unei cantități mari de apă ajută la prevenirea infecțiilor.

Rețineți faptul că nu puteți bea apă pentru mai multe zile. Beți cât mai des apă, în mod regulat, în fiecare zi!

Plan pentru consumarea unei cantități suficiente de apă:

- Beți 1-2 pahare de apă, imediat ce v-ați trezit;
- Beți încă 1-2 pahare, între orele 10:00 – 11:00;
- Faceți acest lucru încă o dată, după-amiază (între orele 3:00-4:00);
- Încheiați ziua cu încă un pahar de apă proaspătă.

Apa este o băutură neprețuită, disponibilă în orice loc și în orice situație.

Aerul

Omul poate trăi câteva săptămâni fără mâncare, câteva zile fără apă și câteva minute fără aer.

Aerul este o substanță complexă în care componentele de bază sunt: azot, oxigen și dioxid de carbon. Oxigenul constituie 20% din componența aerului. Omul folosește oxigen și elimină dioxid de carbon.

Pe cât este posibil, avem nevoie să respirăm un aer cât mai curat. Un astfel de aer găsim în afara orașului, în apropierea pădurilor și a regiunilor cu multă vegetație. Fiecare locuitor al planetei are dreptul să respire aer curat.

Dar fumul țigărilor nu este singura problemă. Atunci când petrecem timp în spațiile neaerisite, ne putem simți obosiți, indispuși, nervoși și putem avea dureri de cap. Camerele de locuit, mai ales dormitorul și camera pentru studiu, ar trebui să fie totdeauna foarte bine aerisite.

Și igiena respirației ar trebui să fie un obicei zilnic. Trebuie să știm că o respirație normală este cea care se face pe nas. Nasul umezește, încălzește și filtrează aerul pe care îl respirăm.

Specialiști au constatat faptul că cei care respiră mai mult pe gură au risc mai mare de a face faringită, laringită, bronșită și traheită.

Pentru a întreține o respirație corectă pe nas, este important să ne educăm modul de a respira în timpul răcelilor și gripei. Respirația corectă, pe nas, presupune curățirea corectă a celor două nări, prin intermediul respirației alternative. Curățirea nasului se face totdeauna în batistă, preferabil de unică folosință (șervețele). Acest proces de curățire va fi repetate de câte ori este necesar.

Pentru ca respirația să fie sănătoasă, mișcările respiratorii, inspirația și expirația, ar trebui să fie ample, adânci, rare și regulate. Poziția corpului, mai ales a toracelui, are o influență foarte mare asupra respirației. Poziția chircită, încovoiată este un obstacol în calea mișcărilor libere ale

diafragmei, care participă la procesul de respirație. Pentru a respira sănătos, spatel trebuie ținut drept, pieptul înainte iar umerii, trași spre spatel.

□ **Odihna**

Munca în exces, suprasolicitarea, tensiunile psihice, nopțile nedormite sunt considerate ca făcând parte din viața cotidiană. Fie că vorbim despre oameni de afaceri, elevi sau studenți, lucrători din fabrici sau casnici, aproape toți sunt predispuși oboselei.

De cele mai multe ori aceasta se datorează următorilor trei factori:

- Efort fizic continuu
- Efort psihic permanent
- Lipsa de somn

În societatea în care trăim se pot identifica două tipuri de oboseală. Lucrătorul care depune efort fizic întreaga zi, se întoarce seara acasă și ... cade în fotoliu, obosit, dar relaxat. Este o oboseală hipotonică (oboseală primară). Atunci când se va pune în pat, va dormi foarte adânc.

Cel care va lucra același număr de ore, așezat, în circumstanțe tensionate, în grabă, în stres va culege roadele acestei expunerii. Discuțiile telefonice nenumărate, deciziile riscante, timpul prea scurt, apropierea datelor limită pentru depunerea sau completarea documentelor, problemele cu personalul angajat etc, toate acestea duc la încordare emoțională, care are ca rezultat oboseala. Dar acest om, care suferă de oboseală cronică, nu va merge acasă doar cu ea, ci și cu nervii întinși la maxim. Adormirea este grea, somnul nu este odihnitor iar mușchii vor fi încordați până dimineața. Oboseala intelectuală este foarte reală. Mai mult decât atât, oboseala care apare în urma suprasolicitării psihice aduce cu sine tulburări emoționale și nervoase, cum ar fi neliniștea și teama.

Pe lângă oboseala fizică, există și oboseală psihică. Ea apare în situațiile de confuzie mentală, greutate în procesul de învățare, în urma răspunsurilor care vin încet sau sunt greșite, în cazul atenției scăzute. Este foarte interesant faptul că, efectul acestei obosele este acela că omul și pierde dorința de a face ceea ce mai înainte făcea cu mare plăcere.

Câteva reguli simple de luptă împotriva oboselei:

- În primul rând, mergeți la somn la timp, cu orice preț, înainte de ora 22:00; oferiți organismului, pe cât este posibil, 7-8 ore de somn.
- În al doilea rând, cheia victoriei asupra oboselei constă în adoptarea unui program regulat de exerciții fizice. Exercițiile de relaxare sunt de neînlocuit.
- Dincolo de odihnă și exercițiu fizic, sunt și alte metode care vă pot ajuta. Atunci când sunteți obosiți sau aveți un program încărcat, mâncați mai puțin. Fructele și legumele se digeră mai ușor, dar alimentele grele, accentuează starea de slăbiciune.
- În timpul lucrului, faceți pauze de relaxare a mușchilor. Câteva exerciții fizice sau o plimbare de cinci minute, în pas vioi, pot reînprospăta creierul obosit. Luați-vă timp pentru odihnă. Acest timp nu este pierdut, dimpotrivă, liniștește nervii și vă ajută să vă calmați. Dacă deja sunteți foarte obosit, odihniți-vă cu orice preț.
- Natura este o sursă de refacere și întărire. Departe de grijile și problemele vieții de zi cu zi, puteți găsi odihnă, pace, acea stare de liniște, atât de dorită pentru mușchii suprasolicitați și pentru creierul obosit.

În final, dar nu în ultimul rând, nu lăsați nefolosită posibilitatea de a-I cere ajutor lui Dumnezeu. Biblia ne spune: „Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă!”.

Exercițiul fizic

Mușchii reprezintă 50% din greutatea corpului unui om sănătos. Sunt două tipuri de mușchi: care pot fi controlați și care nu pot fi controlați. Cei care pot fi controlați, sunt lipiți de oase și ne ajută să facem diferite mișcări și acțiuni.

Mușchii pe care nu îi putem controla sunt cei din care sunt alcătuite aproape toate organele. De exemplu: pereții stomacului, vezica urinară, intestinele. Mușchii care formează inima și vasele de sânge, intră în aceeași categorie. Activitatea lor se face fără implicarea noastră, ei asigură cu sânge întregul organism. Micșorarea stomacului, în urma digestiei, duce la împingerea alimentelor prin tractul digestiv. Acest proces are loc în mod automat.

Este o lege a tuturor ființelor, aceea că organele care nu sunt folosite se atrofiază, slăbesc, devin bolnăvicioase și incapabile de a-și îndeplini rolul. Această lege este valabilă pentru toți mușchii.

Ce se petrece în organism, atunci când facem exerciții fizice? Mușchii primesc mai mult oxigen. De aceea se îndesește respirația. Inima bate mai tare, pentru a transporta cantitatea mai mare de sânge încărcată cu oxigen și energie, pe care o va absorbi mușchii. Organele digestive își accelerează activitatea atunci când energia începe să se împrăștieze. Ele trebuie să fie gata să transforme mâncarea în energie. Și rinichii își intensifică activitatea, pentru a elimina toxinele obținute în urma ardeii intensive.

Argumente în favoarea exercițiilor fizice:

- Cei care fac exerciții fizice, trăiesc mai mult decât cei care au un stil de viață sedentar.
- Exercițiile fizice regulate scad riscul apariției infarctului miocardic și a altor boli coronariene.
- Exercițiile fizice ne ajută să avem o greutate normală a corpului.
- În cazul luării în greutate, exercițiile fizice sunt un mijloc de neînlocuit, pentru a slăbi.
- Exercițiul fizic întărește musculatura și oasele.
- Exercițiile fizice înlătură efectele negative ale stresului.
- Exercițiile fizice scad îngrijorarea și nervozitatea, cresc buna dispoziție, stimulează memoria, gândirea și întăresc voința.
- Exercițiul fizic regulat aduce mai multă relaxare și ajută la reglarea somnului în timpul nopții.

Iată câteva sfaturi pentru a începe un program de exerciții fizice. Acronimul FIT te va ajuta să reții mai ușor regulile de bază.

F – frecvență. Cât de des trebuie să facem exerciții fizice? Programul cel mai benefic include un regim de exerciții fizice de 3-5 ori pe săptămână.

I – intensitate. Cât de intens trebuie să fie exercițiul fizic? Trebuie să fie moderate.

T – timp. Cât timp trebuie să alocăm pentru exerciții fizice? Aproximativ câte 15-30 minute.

Se recomandă o încălzire de 5 minute, cu mișcări ușoare, înaintea începerii exercițiilor fizice.

Exercițiile fizice cele mai bune sunt:

- Mersul pe jos
- Alergarea

- Înotul
- Ciclismul
- Orice exercițiu care pune în mișcare tot corpul, folosind cele trei criterii: frecvență, intensitate, timp.

După mesele principale ale zilei, nu se recomandă exercițiu fizic susținut, ci efectuarea unei plimbări ușoare, în ritm liniștit și relaxat.

De fapt, activitățile fizice pot înlocui exercițiul fizic. Atunci când este nevoie, faceți lucrul fizic în gospodărie, la câmp sau în alte locuri. Dacă veți respecta formula **FIT**, aceste activități vor fi folositoare și benefice.

➤ Soarele

Soarele este indispensabil vieții. Căldura și lumina pe care le emană, ajută la încolțirea plantelor, la dezvoltarea lor, în procesul de înflorire, de rodire și, în acest fel, se obține hrana necesară animalelor și oamenilor.

Lumina este un complex de radiații electromagnetice. Razele soarelui care ajung la noi sunt de trei feluri: ultraviolete (UV), infraroșii (IR) și lumina vizibilă. La aceste tipuri de raze se mai adaugă razele Gamma, Roentgen și altele. Lumina vizibilă constituie 40 % din toate razele luminoase, care ating suprafața pământului.

Ați învățat la școală că, trecând lumina albă prin prisma optică, obținem culorile curcubeului. Cei mai mulți dintre noi am observat acest fenomen în natură, după ploile de vară, atunci când culorile curcubeului întretaie cerul, parțial acoperit cu nori.

Razele UV au proprietatea de a ucide o mulțime de viruși și bacterii. Încăperile în care nu intră lumina soarelui, camerele în care ferestrele sunt acoperite cu draperii groase, sunt medii propice pentru dezvoltarea diferitelor tipuri de microbi și sunt favorabile îmbolnăvirii.

Pentru a fi sănătoși, lăsați ca razele de soare să pătrundă în camera voastră prin fereastra deschisă. Razele UV, micșorează în mod semnificativ numărul de microbi.

Razele UV au și alte efecte vizibile: au proprietăți antirahitice. În anul 1890, medicul englez, Palm, a observat următorul lucru: copiii înfomețați din regiunile foarte sărace ale Chinei și Japoniei, sufereau foarte rar de această boală. De asemenea, el a observat faptul că rahitismul este mai des întâlnit în familiile bogate din Anglia, în ciuda situației lor materiale. În urma acestor observații, Palm a contrazis părerile susținute până atunci și a afirmat că, rahitismul apare în prezența deficitului de raze solare.

Această ipoteză a condus la descoperirea vitaminei D. Care este rolul ei în organismul uman? Ea are influență asupra intestinelor, oaselor, mușchilor și are următoarele proprietăți: crește nivelul calciului în sânge, crește nivelul de fosfor în sânge, reține în oase necesarul de calciu.

Concluzie: „Cu cât mai mult soare, cu atât mai bine!” NU!!!!

O expunere îndelungată la soare poate avea ca efect arsuri ale pielii, datorită aceluiași raze UV. Tot razele UV pot cauza insolație – o inflamație a membranelor creierului, care are, de multe ori, consecințe grave. Pe lângă toate acestea, expunerea la soare poate să provoace cancer de piele.

Pentru ca un om care are o culoare normală a feței să primească suficientă vitamina D, trebuie să se expună zilnic la soare 10-15 minute. Dacă este nevoie să stați mai mult timp la soare, trebuie să vă protejați cu ajutorul hainelor, să purtați șapcă și să folosiți creme protectoare.

În ciuda părerilor populare, intensitatea maximă a razelor soarelui este atinsă în timpul prânzului, atunci când ele străbat cea mai scurtă distanță spre pământ. Dar, fiți atenți! Asta nu înseamnă că momentul prielnic de expunere la razele UV este atunci când soarele se află la zenit. Dimpotrivă, datorită intensității și a numărului mare de raze UV, este interzisă expunerea la soare în timpul prânzului, vara.

Vara, atunci când zilele sunt lungi, este obligatoriu să vă protejați de expunerea excesivă la razele UV, pentru a vă feri de arsuri și insolăție.

Iarna, atunci când zilele sunt scurte și cerul este acoperit de nori, foarte puțini oameni își asigură necesarul de raze UV. De aceea, în timpul sezonului rece, luați-vă mai mult timp pentru a vă plimba în aer liber. De acest sfat trebuie să țină cont în special cei care locuiesc mari regiuni industriale, acolo unde poluarea atmosferică poate reduce nivelul razelor UV cu 30%, sau mai mult.

➤ **Alimentația**

Toate ființele trebuie să își asigure o cantitate suficientă de alimente. Chiar dacă omul este o creatură deosebită, el nu face excepție, ci este supus acestei legi universale a naturii. În ciuda faptului că, în fiecare zi, mor mulți copii de foame, problema cea mai actuală a copiilor din țara noastră este nu *cantitatea*, ci *calitatea* hranei.

Excesul de proteine și grăsimi

Folosirea în exces a grăsimilor și a proteinelor, este una dintre problemele cele mai mari ale alimentației moderne. Colesterolul se găsește în produsele de origine animală. Grăsimile saturate provin, în cea mai mare parte, din produsele de origine animală: slănină, untură, unt, ouă, smântână, cașcaval, brânză. Organele interne (creierul, ficatul și rinichii) ale animalelor, carnea grasă, conțin un nivel de colesterol care depășește cu mult limitele acceptate.

Alimentația sănătoasă presupune micșorarea cantității de grăsimi și colesterol de origine animală și satisfacerea nevoilor, în principal, cu alimente de origine vegetală. Aceasta se poate realiza dacă vom folosi produse de bază de cereale, legume, fructe, leguminoase (fasole, mazăre, soia, linte etc.), nuci și semințe. Ele conțin proteine, grăsimi, vitamine, minerale și fibre în proporțiile necesare organismului.

Cu toții știm faptul că fructele conțin vitamine indispensabile vieții. Ele mai conțin și o cantitate mare de minerale și fibre. Toate acestea sunt foarte importante pentru sănătate.

Dulciurile și guma de mestecat

În trecut, dulciurile erau o raritate și era foarte greu să fie produse. Odată cu descoperirea metodelor de obținere a zahărului din sfecla de zahăr și din trestia de zahăr, omenirea s-a confruntat cu un alt efect negativ al alimentației contemporane: consumul excesiv de zahăr rafinat. El se ascunde în produsele alimentare în cele mai diferite forme și cantități.

Folosirea zahărului afectează, în primul rând, dantura. Însă cariile sunt doar primele într-o listă lungă de efecte negative.

Alimentația sănătoasă nu presupune absența dulciurilor. Gândiți-vă la cireșe, miere, piersici și caise, la banane și portocale, la fragi, zmeură și mere. Fructele proaspete sunt un dar extraordinar oferit de natură și, dacă nu avem gusturile pervertite, trebuie să recunoaștem că vom întâlni foarte rar mâncăruri al căror gust să poată fi comparat cu ele.

Produsele și mirodeniile

Legătura dintre excesul de sare și tensiunea arterială, este foarte bine cunoscută. Cercetările au demonstrat faptul că riscul apariției cancerelor de faringe, esofag, stomac și cavitate bucală, este mai ridicat în zonele în care se mănâncă alimente condimentate, mai ales condimente iuți.

Mâncarea sănătoasă nu este lipsită de gust. Trebuie doar să înțelegem arta combinării și folosirii condimentelor sănătoase, și evitarea folosirii excesive a sării.

Când servim alimentele și în ce cantitate

În alimentația corectă este important nu doar ceea ce mâncăm, ci și cât mâncăm, când mâncăm și cum mâncăm.

Cele mai răspândite greșeli sunt:

Masa nu este servită la ore fixe

Mâncatul între mese

La prima vedere putem considera că aceste greșeli nu sunt rele, dar ele au multe urmări negative. Haideți să ne amintim tot timpul zicala: mâncăm ca să trăim, nu trăim pentru a mânca. Știința susține principiul meselor regulate și o minte sănătoasă va încuraja și abținerea de la consumul oricărui fel de mâncare între mese, inclusiv dulciuri, fructe și semințe.

Specialiștii în nutriție spun că micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Ei au descoperit faptul că oamenii care au obiceiul de a nu mânca dimineața trăiesc mai mult decât cei care nu au acest obicei. De asemenea au descoperit că șoferii care nu mănâncă dimineața au un risc mai mare de producere a accidentelor. Și copiii care vin la școală fără să mănânce, au rezultate mai mici la învățătură, pe când cei care au un mic-dejun consistent, au rezultate mult mai bune.

În final trebuie să nu uităm faptul că liniștea și buna dispoziție au o influență pozitivă asupra alimentației. Chiar dacă alimentele pe care le aveți nu vă pot asigura necesarul de vitamine, proteine și calorii, faceți în așa fel încât să aveți totdeauna la masă zâmbet și flori.

➤ Temperanța

Temperanța înseamnă cumpătare, dar presupune mai mult de atât. Presupune abținerea de la consumul oricăror alimente nesănătoase și cumpătarea în folosirea celor sănătoase.

Alcoolismul este una dintre cele mai mari problemele medicale și sociale, în România. Există o legătură evidentă între consumul de alcool și unele probleme sociale și legale: accidentele rutiere, crimele, ciroza, violența etc. Cercetările științifice au demonstrat faptul că există o legătură strânsă între consumul de alcool și unele boli foarte grave: cancer de laringe, cancer de faringe, ciroză ș.a. Cu toate acestea, foarte puțini oameni recunosc pericolul care se ascunde în spatele consumului de alcool.

Cu câțiva ani în urmă, dr. Whitt, zoolog, a descoperit modalitatea în care își construiește pânza un tip de păianjen din Austria. El țese una dintre cele mai simetrice pânze care poate fi

întâlnită în natură. Din nefericire pentru acest cercetător, păianjenii își construiau pânzele în cea mai friguroasă și întunecoasă parte a nopții. Se săturase să tot stea și să observe activitatea lor în fiecare noapte. Atunci el a cerut unui farmacist să îi dea medicamente care să îi determine pe păianjeni să lucreze în timpul zilei. Intrând în depozit, farmacistul a luat și i-a dat un flacon de cafeină, una dintre cele mai cunoscute stimulente. După ce păianjenul a mâncat musca ce fusese hrănită cu cafeină, dr. Whitt a rupt pânza și a așteptat cu nerăbdare să vadă cum vor lucra păianjenii în timpul zilei. Din păcate, păianjenul nu a fost cooperant. Fără a ține cont de medicament, păianjenul a dormit până la miezul nopții. Dar doctorul a fost surprins să constate că pânza țesută de păianjen era deformată, asimetrică și haotică. Cafeina a influențat percepția spațială și temporală a păianjenului. Acest experiment a demonstrat faptul că păianjenul nu trebuie să consume cafea sau alte alimente ce conțin cafeină.

Oamenii ar trebui să fie mult mai atenți, pentru că milioane de persoane se trezesc dimineața și primul lucru pe care îl fac este acela de a întinde mâna după ceașca de cafea, fără a fi conștienți că se expun riscului de a fi prinși în plasa dependenței de cafeină.

Ceaiul, cafeaua și alte băuturi de acest fel, sunt folosite pe scară largă dimineața, pentru a ne trezi. Foarte des ele sunt folosite ca înlocuitori pentru micul dejun. Pauza de cafea a devenit ceva obișnuit în timpul lucrului. În multe instituții, cafeaua se fierbe toată ziua, fără întrerupere.

Fiecare ceașcă de cafea conține aproximativ 100 mg de cafea pură. Aceasta constituie aproape jumătate din doza de cafeină recomandată ca medicament. Dar pentru că cei care consumă cafea beau câte 2, 3, 4, 5, 6 sau mai multe cești de cafea, în fiecare zi, fără a aminti băuturile care conțin cafeină, ei întrebunțează una sau mai multe doze, folosite ca medicament, în fiecare zi.

Din cauza conținutului de cafeină, băuturi ca Pepsi-Cola, Coca-Cola, au aceleași efecte negative.

Dincolo de pericolul dependenței, cafeaua are o influență negativă asupra nivelului de colesterol și grăsimi în sânge, crescând riscul de ateroscleroză. Cafeina ridică nivelul glucozei în sânge, ceea ce îngreunează menținerea sub control a diabetului zaharat.

Chiar și consumul moderat de cafea provoacă în stomac creșterea nivelului de aciditate. Această creștere poate duce la indigestie, arsuri la stomac, fără a mai aminti aportul ei în apariția leziunilor stomacale și în agravarea lor.

➤ **Încrederea în Dumnezeu**

Nu există nici un om pe pământ care să nu se întâlnească în fiecare zi cu probleme. Autobuzul care întârzie, creșterea permanentă a prețurilor, pierderea locului de muncă, examenele din sesiune sau de final. Trăim într-o lume a vitezei și, aproape toți, plângem sau ne luptăm cu viața stresantă.

Stresul este reacția organismului la factorii de stres, este răspunsul organismului la evenimentele tensionate, la situațiile pe care le întâlnim.

Reacția la stres constă, pe de o parte, în manifestările fizice: creșterea ritmului cardiac, a tensiunii arteriale, a încordării musculare și a frecvenței respirației. Pe de altă parte sunt reacțiile psihice: atenția este ascuțită la maximum, emoțiile se schimbă rapid într-o stare de încordare maximă și, de obicei, puteți să vă treziți pe neașteptate că sunteți copleșiți de emoții, mai mult sau mai puțin puternice, cum ar fi: teamă, groază, nervozitate, împietrire și multe altele. Scopul tuturor acestor reacții este acela de a vă ajuta să depășiți situațiile critice prin care treceți.

Dacă unul sau mai mulți factori de stres, acționează foarte intens asupra dumneavoastră pentru mai mult timp, sunteți în pericolul de a contacta anumite boli.

Iată care sunt pașii pe care trebuie să-i faceți pentru a fi eficienți în lupta împotriva stresului:

□ Trebuie să **recunoașteți starea de stres**. Situațiile grele și stresante sunt ușor de recunoscut. Cele mai periculoase sunt stresurile mici, care rămân neobservate și se acumulează.

- ✓ Semne fizice: dureri de cap, oboseală cronică, dureri de spate etc.
- ✓ Semne psihice: neliniște, iritabilitate, nemulțumire etc.
- ✓ Semne comportamentale: ton ridicat, iritabilitate, neglijarea lucrului, roaderea unghiilor etc.

□ Trebuie să **recunoașteți factorii de stres și să determinați influența lor**. Vă propunem o clasificare a factorilor de stres care vă poate ajuta să identificați cauzele stresului:

- ✓ Stres fizic – durere, întâmplări nefericite, operații, vremea nefavorabilă, aglomerația orașului și chiar o poziție incorectă pe scaun sau în bancă etc.
- ✓ Stresul senzorial – de la farurile mașinilor și reclamele luminoase până la aspirator, muzica din piață sau de la etajul superior, toate aceste zgomote și toți stimulatorii vizuali, înmulțesc numărul factorilor de stres.
- ✓ Stres informațional – radio, televizor, ziare, toate acestea ne inundă cu informații, știri și mesaje.
- ✓ Stresul decizional – hotărârile pot fi mari factori de stres. Adevărul este că viața ne așază în fața situațiilor care ne cer să luăm hotărâri.
- ✓ Stresul relațional – faptul că nu suntem înțeleși, certurile, tensiunile dintre soți, colegi, vecini, rude etc. Se pare că relațiile noastre cu cei din jur sunt factorul de stres cel mai des întâlnit.

□ Încercați să **micșorați sau să înlăturați stresul care poate fi înlăturat sau micșorat**. Bineînțeles că sunt situații care ne depășesc, care ies de sub controlul nostru, dar, dacă suntem atenți, putem determina mulți factori de stres, care depind de noi și, în felul acesta, putem micșora nivelul de stres pe care trebuie să îl suportăm. De exemplu, depinde de noi cât de tare dăm volumul la radio, la maxim sau mai încet. Depinde de noi câte ziare citim, câte emisiuni vizionăm. Depinde de noi dacă luăm fiecare hotărâre la timp, pentru a scăpa de presiunea or.

□ **Evaluati situațiile și luați hotărâri în mod rațional** cu privire a problemele vieții! Este un punct foarte important, pentru că, de cele mai multe ori, problemele nu sunt așa de mari precum le prezentăm noi. Pentru a fugi de suprasolicitare, în situațiile în care ne întâlnim cu probleme, vă propunem să vă puneți două întrebări:

- ✓ „Rezolv ceva dacă mă enervez?” (sau dacă plâng, dacă sunt iritat, sunt furios, mă răzbun, dau cu pumnii în masă, trântesc ușa etc.)
- ✓ Imediat după asta întrebați-vă: „Ce pot face pentru a rezolva problema?” Ar fi bine dacă ați scrie totul pe foaie, oricât de simplu și nefolositor v-ar părea, dar acesta este planul de lucru. După ce veți răspunde la această întrebare, treceți la următorul punct.

□ Trebuie să **învățați să cereți ajutor celorlalți**. Bineînțeles că este greu să găsești o persoană binevoitoare și de încredere. Dar dacă vrei, veți găsi. Nu uitați: „Unde-s doi, puterea crește”. Nu are sens să vă luptați de unul singur.

□ **Să acceptați prietenii bune și să oferiți prietenie**, cu alte cuvinte, fiți optimiști, aveți încredere. O astfel de relație are în spate o încredere neclintită în existența lui Dumnezeu, în faptul că El ne iubește și se îngrijește de noi. Atunci când această încredere

este temelia vieții noastre intelectuale și emoționale, atunci dezamăgirea, teama, îngrijorările, chiar dacă există, nu ne înving.

1. Să realizeze următoarele activități:

- Să explice motivele pentru care Daniel s-a abținut de la consumarea alimentelor de la masa împăratului sau să participe la o scenetă bazată pe capitolul 1 al cărții lui Daniel.
- Să memoreze și să explice Dan. 1:8, să pregătească un cartonaș cu angajamentul personal de a respecta principiile adevăratei cumpătări.

Completați cerințele din caietul „Prieten”.

Obiective: să îi facă pe Prieteni să înțeleagă semnificația termenului „cumpătare” și să ia hotărârea de a urma exemplul lui Daniel.

„Cumpătarea” – este abținerea de la tot ceea ce ne face rău și folosirea moderată și cu precauție a tot ceea ce este bun.

Semnificații ale „Cumpătării”:

- Autocontrol cu ajutorul puterii Duhului Sfânt.
- Atunci când Îi cerem, Dumnezeu, prin Duhul Sfânt, ne îndrumă în luarea deciziilor corecte.
- Noi alegem ca, mai întâi, să-I slujim lui Dumnezeu.
- Alegem să-i spunem „Nu!” lui Satana.
- Dacă cerem, Dumnezeu ne dă putere să ne împotrivim ispitelor.
- Alegem să mâncăm și să bem acele produse care sunt benefice pentru sănătate, pe căile care Îl slăvesc pe Dumnezeu.
- Alegem să nu mâncăm și să nu bem nimic care ne-ar face rău.
- Alegem să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne conducă în toate activitățile.

Omul a fost creat în mod desăvârșit după chipul lui Dumnezeu, sănătos, fără nicio boală. Dumnezeu le-a dat primilor noștri părinți poftă de mâncare pentru a se bucura de tot ceea ce El a creat. Le-a dat și o minte ageră, capacitatea de a alege și puterea de a se autocontrola. Dar, fiind ispitiți de Satana, au mâncat din pomul cunoștinței binelui și răului. Lăsându-se amăgiți, au folosit în mod greșit puterea de a alege. Au pierdut capacitatea de a se controla și au fost controlați de Diavol. De atunci și până astăzi, oamenii fac alegeri greșite. Lipsa cumpătării este lipsa autocontrolului.

Idei pentru activități

Joc de rol

jocul de rol presupune improvizarea unei dramaturgii pe baza unei situații concrete.

- Participanții își pot alege singuri rolurile sau pot fi numiți.*
- Rolul trebuie să fie scris de către instructor sau descris oral, în linii generale.*
- Lăsați-i pe participanți să se adune pentru câteva minute, pentru a discuta ceea ce au de făcut.*

- Puneți în scenă ceva improvizat (care nu a fost pregătit).
- La momentul potrivit, opriți-i pe cei care prezintă și discutați situația.

Faceți descrierea următorilor eroi pe foi separate: Daniel, Șadrac, Meșac, Abednego, Nebucadnețar și slujitorii.

Dați fiecărui participant câte un rol pentru a fi jucat. Citiți istoria din capitolul 1 al cărții lui Daniel și înscenați-o în două feluri, pentru a vedea contrastul:

- a. Daniel și prietenii lui se comportă ca niște prizonieri nesupuși;
- b. Daniel și prietenii lui, ca niște israeliți adevărați, sunt gata să dea mărturie despre Dumnezeu.

Idei pentru activități:

1. Grupa să citească Daniel cap. 1 și să își închipuie că sunt juriu, la concurs. Daniel și prietenii lui arată de 10 ori mai bine decât ceilalți. Fiecare membru al juriului să facă o listă cu toate caracteristicile pe care acești tineri le au și care i-au ajutat să fie învingători. Apoi puteți compara listele alcătuite.
2. Fiecare participant să studieze versetul din Dan. 1:8, folosind Dicționarul Biblic și Comentarii, pentru a sublinia înțelesul acestui text. Cercetarea poate fi prezentată sub forma unei diagrame sau a unui plan.

Cartonaș cu angajamentul:

Angajamentul cumpătării

Eu,, promit să trăiesc conform principiilor unui stil de viață sănătos, să nu îmi distrug corpul prin folosirea lucrurilor dăunătoare ca alcoolul, drogurile și tutunul. Promit să mă alimentez corect și să am grijă de corpul meu, păstrându-l în curăție și frumusețe.

Completarea cerințelor din caietul special, pag. 27.

2. Să învețe principiile alimentației sănătoase și să pregătească o schemă cu categoriile de bază în care sunt clasificate alimentele.

Să completeze însărcinările din caietul „Prieten”

Dați-le copiilor aceste informații de bază și rugați-i să alcătuiască un meniu vegetarian pentru trei zile, bazat pe recomandările date la început de Dumnezeu, care se găsesc în Geneza 1:29-30.

O dietă echilibrată și sănătoasă va cuprinde în meniul zilnic:

- Două sau mai multe porții de PROTEINE.
- Patru sau mai multe porții de PÂINE ȘI CEREALE (preferabil să fie cereale integrale).
- Patru sau mai multe porții de FRUCTE ȘI LEGUME (trebuie să includeți un citric sau o roșie pentru vitamina C și o legumă galben deschis sau verde închis, pentru vitamina A).
- Trei sau mai multe porții de PRODUSE LACTATE.

Idei pentru activități:

- Spuneți grupei informațiile prezentate mai sus și cereți-le să pregătească un afiș sau o diagramă care să prezinte cele patru grupe de alimente, folosind imagini din reviste ș.a. și

apoi să le prezinte în grupă (ar fi extraordinar dacă ați studia specializarea „Alimentație inteligentă”).

Pentru pregătirea acestei teme puteți folosi cartea „Divina vindecare”, sau alte cărți disponibile la Centrul de carte.

1. Folosiți alimente diverse din toate grupele, în fiecare zi.

Știința modernă care studiază alimentația a descoperit că există 45 de nutrienți care sunt indispensabili și care se găsesc în cantități diferite în diferitele tipuri de produse. Fiecare grupă de alimente conține nutrienții ei specifici și o anumită cantitate de energie. Combinația produselor ne oferă cantitatea de nutrienți necesară.

2. Alimentația trebuie să fie echilibrată și cumpătată.

Diversitatea în alimentație nu poate fi realizată fără a se păstra echilibrul în consumarea produselor din toate categoriile. Dacă mâncăm mai mult un anumit tip de alimente, în stomac nu rămâne loc pentru alte tipuri de alimente. De aceea trebuie folosite, în mod echilibrat și cumpătat, cantități din toate tipurile de produse. Asta înseamnă că trebuie să folosim un anumit număr de porții din toate produsele. Atunci când mâncăm o porție dintr-un anumit produs, să nu uităm să lăsăm loc și pentru alte tipuri de produse.

3. Folosiți mai multe produse bogate în fibre

Folosirea alimentației vegetariene asigură organismul cu glucide complexe (amidon) și fibre vegetale, cu vitamine și minerale. Densitatea produselor alimentare, și anume, conținutul de nutrienți pentru fiecare unitate calorică a acestor produse, este mai mare (cu alte cuvinte, la 1000kcal de energie produsele vegetariene conțin mai multe fibre, vitamine, minerale, în comparație cu celelalte tipuri de produse). Trebuie să limităm folosirea grăsimilor și a zahărului atunci când pregătim mâncarea cu produse vegetale (salate, terciuri, sandvișuri). Legumele, fructele, cerealele și leguminoasele – sunt cele mai bune și cele mai importante surse de fibre. Fibrele ajută la profilaxia bolilor cronice cardiace și oncologice.

4. Limitați consumul de grăsimi

Alegeți produse cu un conținut mic de grăsimi. Pregătiți produse fără a adăuga grăsimi sau care necesită foarte puține grăsimi.

Folosiți carne care nu este grasă, pește, pasăre fără piele, lapte și produse lactate degresate. Un consum redus de grăsimi, mai ales de grăsimi saturate și de colesterol, ajută la prevenirea aterosclerozei vaselor de sânge ale inimii și creierului, a cancerului, previne apariția obezității, a hipertensiunii arteriale și a pietrelor la rinichi.

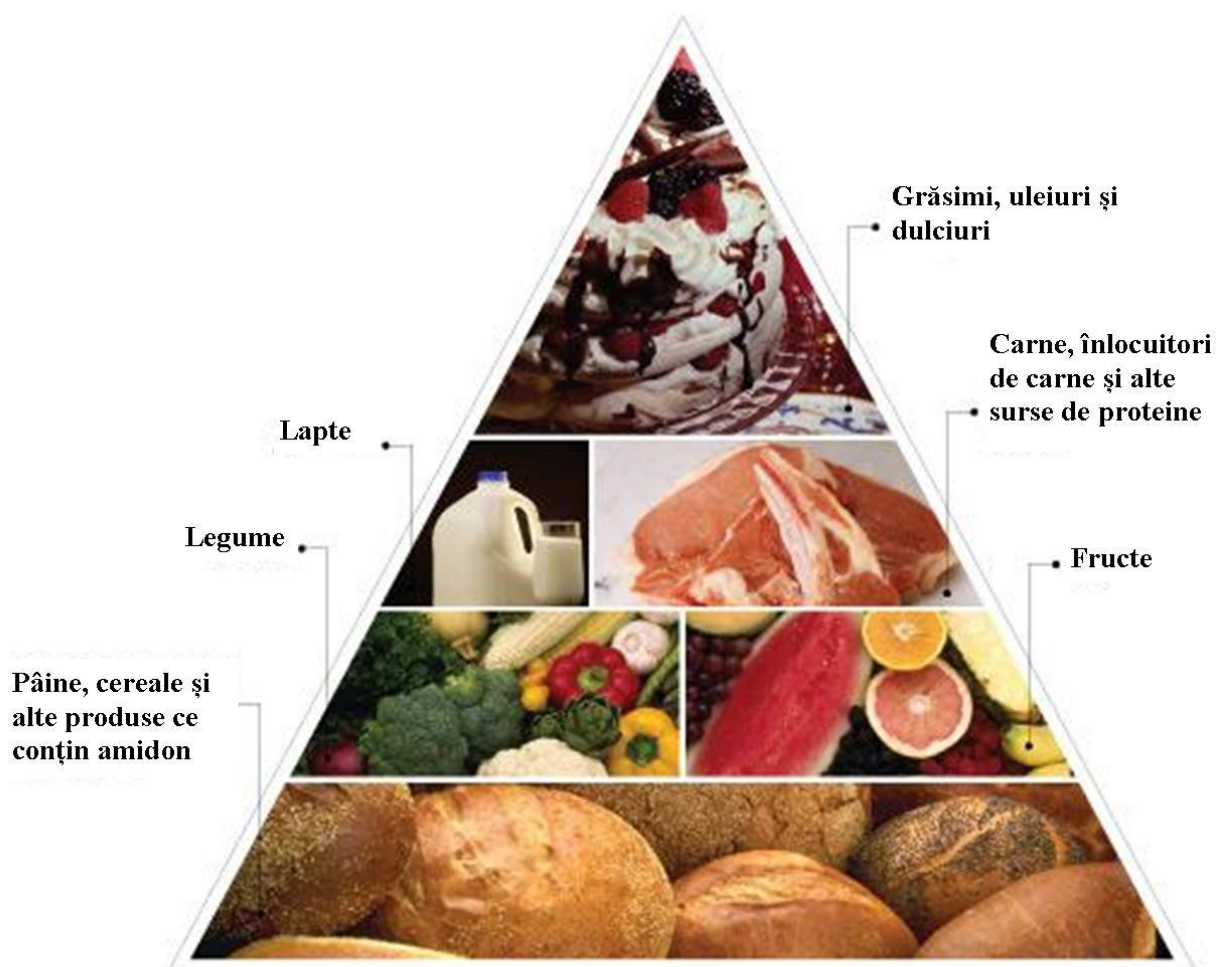
5. Limitați consumul de sare

Consumul de sare crește nivelul tensiunii arteriale. Limitarea consumului de sare ajută la menținerea tensiunii arteriale în limite normale, aceasta fiind peste limită chiar și la unii adolescenți. Este ușor să facem acest lucru: nu puneți multă sare în mâncare în timpul preparării și nu adăugați sare în timp ce mâncați, limitați consumul de murături sau alte conserve. Aceste recomandări sunt benefice pentru toți, nu doar pentru cei care suferă de tensiune arterială. Este de preferat să folosiți sare iodată. Aceasta este cea mai eficientă metodă de a vă asigura aportul zilnic de iod.

6. Limitați consumul de zahăr

Consumul excesiv de zahăr conduce la un exces de energie și la îmbuibare, dar și la apariția cariilor. Cariile dinților este cea mai răspândită boală în rândul copiilor, legată de alimentație. Dinții nu sunt regenerabili, ca oasele, și apariția cariilor duce, de cele mai multe ori, la distrugerea definitivă a dinților. Toate zaharurile simple pot să provoace cariile dentare, dar cele mai multe sunt provocate de zaharoză – zahărul alb obișnuit. Principalele surse de zahăr – zahărul alimentar, băuturile răcoritoare, bomboanele și produsele de cofetărie. Cu cât mai mult timp se află zahărul pe dinți și cu cât mai des este folosit, cu atât mai mult crește riscul apariției cariilor. Pentru a preveni cariile, este necesară clătirea gurii după ce am consumat alimente dulci, sau spălarea dinților.

Piramida grupurilor de produse alimentare



Alimentația adolescenților

Organismul adolescenților consumă foarte multă energie, care este necesară pentru activitatea creierului, plămânilor și a altor organe, pentru păstrarea temperaturii corpului. Activitățile de învățare, lectura, vizionarea programelor TV au nevoie de o anumită cantitate de energie. Un consum mare de energie este legat cu activitățile de mișcare, jocurile, educația-fizică și sportul, alte activități care implică încordarea mușchilor. Alimentația este principala sursă de energie. Ea este și „materialul de construcție” indispensabil pentru creșterea și dezvoltarea organismului.

Consumul de căldură și energie este mai mare la adolescenți, decât la o persoană matură. Astfel, adolescentul consumă 50-52 kcal pentru fiecare kg de masă corporală, iar un matur - doar 40-42.

Alimentația adolescenților trebuie să fie diversă și să includă produse de origine animală și vegetală. Raportul optim de proteine, grăsimi și glucide este de 1:1:4, deci adolescenții trebuie să consume de 4 ori mai multe glucide decât proteine și grăsimi. Proteinele sunt partea cea mai importantă a oricărei celule vii – ajută la formarea țesuturilor și organelor: mușchi, nervi, sânge, creier, inimă etc. Ele sunt în mod special importante pentru protecția organismului – pentru formarea celulelor sistemului imunitar. Sub influența sucului gastric, proteinele se transformă în interiorul tractului intestinal în componente mai simple – aminoacizi. În celule și țesuturi, din aminoacizi se formează noi proteine, necesare organismului. Proteinele sunt conținute în carne, pește, lapte, albușul de ou, brânză, leguminoase, nuci, cereale ș.a.

Porția zilnică de alimente a unui adolescent trebuie să fie formată 50-60% din proteine de origine animală. Porția zilnică de proteine a unui adolescent este de 96-106 g. Un gram de proteine conține 4,1 kcal. Grăsimile și fibrele joacă un rol determinant în metabolismul organismului uman. Cantitatea de grăsimi și fibre din alimentația adolescentului, influențează masa corpului. Cele mai bune grăsimi pentru adolescenți sunt cele care se găsesc în produsele lactate, precum și în semințele de floarea-soarelui și in. Se asimilează ușor și sunt surse pentru vitaminele A și D. În dieta zilnică trebuie incluse și 10-20 g de ulei vegetal, necesar pentru ca organismul să asimileze acizi grași. Cantitatea de grăsimi din alimentația zilnică a unui adolescent, nu trebuie să fie mai mică de 96-106 g. Glucidele se găsesc preponderent în produsele de origine vegetală: pâine, cereale, cartofi, legume, fructe, fructe de pădure. Bomboanele, gemurile, dulceața, mierea și produsele de cofetărie conțin prea mult zahăr. Conform regulilor alimentare, un adolescent trebuie să consume zilnic 438-500 g. glucide.

Un rol determinant în creșterea și dezvoltarea copiilor îl joacă mineralele și vitaminele. Cea mai mare parte a mineralelor pe care le luăm din mâncare, este folosită pentru creșterea oaselor și dinților. Insuficiența de calciu și fosfor duce la deformarea oaselor, stricarea dinților și la funcționarea defectuoasă a sistemului nervos central. Laptele este foarte bogat în fosfor și calciu, ca și produsele lactate (mai ales brânza dulce și cașcavalul) și legumele. Este benefic să preparăm alimentele pentru adolescenți plăcinte cu brânză, colțunași cu brânză, terciuri cu lapte, supe cu produse lactate, iar la mâncarea din carne și pește trebuie adăugate garnituri din legume. Aceasta determină un nivel adecvat de calciu și fosfor în organism. Calciul care se găsește în produsele de origine vegetală (pâine, cereale) se asimilează mai greu în organismul adolescenților.

La combinarea alimentelor de origine animală și vegetală (de exemplu lapte cu cereale), crește nivelul de absorbție a calciului. Fosforul se asimilează din produsele de origine animală și vegetală (pește, leguminoase, nuci, cereale ș.a.). Ele au o influență benefică asupra activității sistemului nervos central, mai ales în timpul activităților intelectuale intense.

Porția zilnică de calciu și fosfor a unu adolescent trebuie să fie în raport de 1,5 – 1,4 și 2,5 – 2,0 g. Mâncarea ar trebui să mai conțină fier, iod, kaliu, sodiu, sulf, mangan ș.a. Fierul intră în componența hemoglobinei, sulfurul – în componența aminoacizilor (cistina), iodul în secreția hormonului tiroidian. Cea mai mare parte a mineralelor din componența organismului, se găsește în oase. O alimentație diversă asigură necesarul zilnic de minerale al adolescentului. Sarea dă gust mâncării, de asemenea este folosită în organism pentru prelucrarea acidului clorhidric, care se găsește în componența sucului gastric și care are un rol foarte important în digestie. Trebuie să consumăm zilnic 8-10 g sare. Insuficiența de sare poate duce la afecțiuni grave: afectează

funcționarea inimii, cauzează amețeli și leșin. Din hrana noastră este obligatoriu să nu lipsească vitaminele. Ele ajută la transformările chimice ale produselor alimentare de bază, care favorizează creșterea și dezvoltarea normală a organismului. Deficitul de vitamine duce la apariția unor boli grave.

Trebuie să amintim faptul că excesul de vitamine, mai ales de preparate cu vitamine, este foarte dăunător. Unii părinți le cumpără adolescenților vitamine, în loc de bomboane. Deficitul de vitamina A din alimentația adolescenților, sau de caroten, care se transformă în vitamina A în interiorul organismului, duce la boli ale ochilor (orbul găinii), micșorează capacitatea organismului de a lupta cu infecțiile; pielea feței și a mâinilor se ridează, își pierde elasticitatea, părul își pierde strălucirea și cade. Vitamina A se găsește în grăsimile din produsele lactate, în unt, gălbenușul de ou, lapte, grăsimile de pește, ficat, morcov, roșii, dovleac, caise, curmale japoneze, salată, spanac, măceșe, porumb. Cantitatea de Vitamina A necesară în alimentația zilnică a unui adolescent este de 1,5 mg. Vitamina D (antirahitică) este esențială pentru creștere și dezvoltare. Ea participă la întărirea metabolismului, normalizează depunerile de calciu și fosfor din oase. Poate fi găsită în gălbenușul de ou, icre, lactate, unt și mai ales în uleiurile de pește. Vitamina B2 (riboflavină) îmbunătățește digestia, participă în procesele metabolice și formarea sângelui, influențează creșterea. Este conținută în lapte și lactate, ouă, drojdie. Deficitul de Vitamina C (acid ascorbic) scade capacitatea de luptă a organismului împotriva infecțiilor, favorizează hemoragiile gingiilor, provoacă somnolență, slăbește atenția și memoria. Lipsa îndelungată a Vitaminei C, poate duce la scorbut. Această vitamină este conținută mai ales în legumele proaspete, fructe de pădure și fructe (ceapă verde, coacăză neagră, măceș, lămâie, portocală, salată, roșii, varză). Necesarul zilnic de Vitamina C al unui școlar este de 60-80 mg.

Creșterea și dezvoltarea armonioasă a adolescentului necesită o alimentație corectă, care să respecte cu strictețe ora de masă, distribuția corectă în funcție de greutate, calorii și cantitate. Servirea mesei la ore fixe asigură o poftă bună de mâncare, favorizează secreția de suc gastric în timp util. Adolescentul trebuie să aibă cel puțin 4 mese pe zi, la un interval de 3-4 ore. O pauză prea mare între mese poate duce la oboseală, scădere a capacității de lucru, dureri de cap. Un adolescent trebuie să consume zilnic 2900 – 3100 kcal. Necesarul caloric se distribuie în felul următor: micul dejun – 25%; prânz – 35-40%; gustare – 20-10%; cină – 20-25%. Este bine ca înainte de masă adolescentul să mănânce salată, ridiche roșie, ridiche neagră cu smântână sau cu ulei, roșii, castraveți, ceapă verde cu smântână. Legumele cresc pofta de mâncare, ajută la secreția sucurilor gastrice și îmbunătățesc digestia.

3. Să primească specializarea „Înot - nivelul începător”.

Obiectiv: Să învețe să înoate, pentru relaxare și pentru a fi în siguranță.

Dacă nu aveți unde să organizați această specializare, lăsați-o pentru tabăra de vară (discutați cu organizatorii dacă acolo există posibilitatea să fie trecută această specializare), sau organizați o întâlnire comună cu un club vecin care dispune de un loc amenajat pentru această specializare.

Fiți foarte atenți, și dacă luați copiii cu dumneavoastră, este obligatoriu să le prezentați regulile de protecție în apă, apoi rugați-i să se semneze în caietul pentru tehnica securității și cereți semnătura părinților și acordul prin care vă încredințează copiii pentru acest timp.

Pentru copiii care au scutire medicală, această specializare poate fi înlocuită cu oricare alta de la acest capitol, care nu a mai fost studiată.

Avansat

Să asculte un seminar despre prevenirea SIDA.

Se recomandă ca acest curs să fie ținut de către pastor sau de către conducătorul Departamentului Familie. Dar instructorii pot să se pregătească și singuri pentru aceasta. Pentru fete ar trebui să prezinte o femeie, iar pentru băieți, un bărbat.

Obiectiv: Să perceapă ca fiind normale schimbările care au loc în organismul lor, în timpul pubertății. Accentuați faptul că fiecare organism se dezvoltă diferit, în timpul pubertății (ritmul de creștere al unuia nu este la fel cu al altuia).

1. Exisă mult mai mulți factori care definesc și însoțesc sexualitatea, nu doar părțile corpului:
 - Emoțiile
 - Stima de sine
 - Respectul
 - Valoarea personală
 - Unicitatea
 - Individualitatea
2. Explicați ce a vrut să spună David prin cuvintele: „Te laud că sunt o făptură așa de minunată!” (Ps. 139:14).
3. Descrieți stadiile dezvoltării embrionare.
4. Discutați despre schimbările normale din timpul pubertății (nu trebuie să le prezentați prea amănunțit, aceasta nu este o lecție de anatomie):
 - La bărbați: apare barba, părul pubian, se mărește penisul, se îngroașă vocea, corpul muscular, începe secreția de spermatozoizi.
 - La femei: cresc sânii, se lătesc șoldurile, apare părul pubian, creșterea rapidă a înălțimii și greutateii, apariția secrețiilor vaginale și a ciclului menstrual.
5. Explicați-le ce spune Biblia despre importanța abstenenței sexuale înainte de căsătorie în:
 - Exod 20
 - Romani 12:1-2
6. Explicați-le ce înseamnă preacurvia și ce se înțelege prin desfrânare.

ORGANIZAREA ȘI DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR DE LIDER

Să participe la planificarea și parcurgerea unei drumeții de 3 ore sau 8 km. În timpul drumeției să primească o specializare din secțiunile „Natura” sau „Odihna”.

Obiectiv: să învețe exploratorii să dea dovadă de inițiativă în lucrurile care aduc rezultat pozitiv și se desfășoară cu dispoziție veselă, dar totodată să aibă și elemente de învățare.

Este o bună ocazie de a descoperi lumea naturii prin prisma dezvoltării caracterului și a modului de viață. Multe cluburi de exploratori pun în practică deviza:

*Nu lua nimic, în afară de pozele făcute în natură
Nu lăsa nimic, afară de urme
Nu omorî nimic, afară de timp*

Fiecare copil se dezvoltă natural și neîncetat. Fiecare loc vizitat, fiecare om întâlnit, devine o parte din personalitatea lui. Cea mai bună creștere și dezvoltare este în prezența persoanelor care-l iubesc și-l înțeleg pe copil. Drumeția este un instrument puternic pentru formarea omului.

Drumeția

1. Este o experiență de viață bazată pe porunca „Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, cu tot cugetul tău și cu toată puterea ta” (Mc. 12:30), fiind atenți la:

- Unitatea ce există între trup și suflet.
- Importanța formării conceptelor non-verbale.
- Obligația dublă de a avea gândirea proprie, totodată de a acționa ca membru al echipei.

2. Ajută la dezvoltarea simțului de apartenență la Univers și Creatorul lui datorită:

- ✓ Experienței personale de interacțiune cu natura.
- ✓ Folosirii informației parvenite de la cele 5 simțuri, pentru construirea modelelor de cunoaștere a lumii.
- ✓ „Punerii deoparte” a timpului pentru a fi singur și a medita.
- ✓ Repetarea și reformularea modelelor de gândire cu formarea concepțiilor proprii despre lume și locul copilului în cadrul ei.

3. Ajută la formarea relațiilor sociale între tineri, la fel și între tineri și maturi.

4. Îi ajută pe participanți să se simtă în siguranță și să se bucure de viață.

5. Permite folosirea realităților din natură pentru a învăța fiecare membru al grupei „să facă dreptate, să iubească mila și să umble smerit cu Dumnezeuul său” (Mica 6:8).

Un explorator la sfârșitul unei drumeții de o săptămână în peșteri a mărturisit: „Experiența aceasta m-a determinat să iau hotărâri importante pentru viața mea”.

Acest concept devine realitate în slujirea prin drumeție, urmărind obiectivele ce sunt rediate mai jos, ținând minte că cel mai important factor al oricărei drumeții este personalitatea copilului. În comparație cu impactul pe termen lung asupra caracterului lui toate celelalte trec în umbră.

OBIECTIVE

1. Să dea copiilor posibilitatea de a cunoaște în mod personal pe Dumnezeu și pe sine înșiși, folosind organele de simț, dar să le ofere și timp pentru a se dezvolta, a accepta idei noi, gânduri, fie ele exprimate sau nu.
2. Să determine regulile de comportament în tabără, care reies din principiile acceptării, încrederii, cooperării și ocrotirii naturii.
3. Să aloce un timp special în care fiecare să poată avea experiențe personale, să poată experimenta și, dacă este necesar, să își schimbe ideile și viziunile pe care le avea, construind un nou mod de înțelegere a lumii.
4. Să asigure securitatea, în cadrul căreia omul poate trăi în armonie cu mediul natural și poate simți unitatea sa cu lumea și cu Dumnezeu.
5. Să creeze condiții sociale adecvate pentru dezvoltarea relațiilor bazate pe cinste și respect de sine.
6. Să organizați activități interesante de cunoaștere, care să includă și căpătarea deprinderilor care permit:
 - ✓ Să gândească și să analizeze, pentru a-i ajuta pe alții.
 - ✓ Să învingă temerile personale nejustificate și să crească în experiența de viață.
 - ✓ Să învingă temerile justificate pentru a se putea descurca cu calm în situații periculoase.

Situațiile în care este pus copilul în timpul drumeției și îi stimulează formarea deprinderilor de viață îl ajută să dezvolte conștiința de sine, rapiditatea luării deciziilor, solidaritatea.

7. Să cunoască creștini plăcuți și plini de iubire.

„Mergem în drumeție!” Aceste cuvinte pot fi mult așteptate în clubul de exploratori, sau pot aduce oftări și suspine. Dacă drumeția va aduce numai oboseală sau dacă le va aduce plăcere exploratorilor, depinde de conducător. Planificați drumeția până în cele mai mici detalii, pentru ca ziua să decurgă frumos și fără probleme. Fie ca drumeția voastră să fie interesantă de la început până la sfârșit.

Nu contează distanța cât timpul petrecut. Exploratorii pot să învețe să determine flora și fauna, să primească lecții spirituale, să fie atenți la lucrarea creației lui Dumnezeu, să înțeleagă valoarea liniștii și să învețe să se mascheze. Accentul trebuie pus pe implicarea participanților la elaborarea programului (discutăm ce vom face) și planificarea detaliilor.

Câteva idei adăugătoare:

- ✓ Alegerea locului de odihnă și rezolvarea problemelor legate de transportarea bagajelor ușoare e mai bine de făcut în timpul mersului.
- ✓ Cel mai bine ar fi ca cel ce conduce să viziteze locul în prealabil, pentru ca să aibă idee despre obiectele din natură care vor fi găsite de club.

1. Pregătirile înainte de excursia în natură. La întâlnire, înainte de ieșire, citiți copiilor despre obiectele din natură pe care ei le vor găsi. Apoi cu ajutorul Concordanței (sau a variantei electronice a Bibliei cu căutare) găsiți versetele unde este pomenit acel obiect (de exemplu, frunzele – Apoc. 22:2 „frunzele pomului slujesc la vindecarea neamurilor”.)

2. Explicați exploratorilor ce îi așteaptă atunci când vor ajunge la destinație. Iar când ajungeți acolo, împărțiți copiii în grupuri de câte doi. Fiecare grup trebuie să aibă o Biblie, pix și foaie. Rugați copiii să găsească toate obiectele din natură, care au origine „biblică”. Conducătorul verifică versetele cu Biblia, concordanța sau varianta ei electronică.

Exemple:

Falca unui animal (poate chiar de măgar) – Jud. 15:15

O sămânță mică – Mt. 13:24

Păsări vii (ciorile care l-au hrănit pe Ilie) – 1 Împ. 17:6

Piatră (stânca lovită de Moise) – Num. 20:11 etc.

În timpul pregătirii pentru drumeție trebuie luate în considerare următoarele:

1. Scopul drumeției
2. Locul de destinație și traseul drumeției
3. Timpul (ora, anotimpul, starea vremii)
4. Echipamentul
5. Alimentația
6. Numărul participanților
7. Împărțirea responsabilităților
8. Instruirea în tehnica securității și iscălitura fiecărui participant că l-a ascultat
9. Iscălitura părinților că ei știu unde merg copiii lor și permit copiilor să meargă cu instructorul

Fiecare explorator trebuie să cunoască și să respecte regulile drumeției

Disciplina

1. Să meargă în șir indian (coloană de câte unul) la o distanță de 1-2 m. pe timp bun, iar în cazul timpului nefavorabil (ploaie, vânt, ninsoare, ceață sau timp de noapte), distanța se micșorează

- pentru a nu se pierde nimeni. În caz că drumul trece prin locuri cu vegetație deasă ori cărarea e foarte îngustă și există pericolul de lovire cu vreo creangă, se alege distanța sigură.
2. Primul merge întotdeauna cel care conduce coloana. După el merg cei mai slabi (cei mai mici), iar ultimul merge instructorul (matur). El are grijă ca să nu rămână nimeni sau nimic în urmă.
 3. După primele 10 min. se face un popas scurt pentru verificarea echipamentului și a încălțăminte (dezbrăcarea de hainele în plus, îndreptarea ciorapilor, eliberarea sau strângerea șireturilor). Mai târziu se face pauză de 10 min. după fiecare 50 min. de mers.
 4. Nu vă îmbrăcați prea cald. Chiar dacă e răcoare- corpul se încălzește în timpul mersului.
 5. Pasul trebuie să fie rar și constant.
 6. Mergeți lent pe cărări în ritm normal, nu alergați (ca să nu obosiți) și nu săriți – pentru evitarea accidentelor.
 7. Timpul de odihnă începe din momentul în care a sosit ultimul participant la locul popasului. Când ajungem la destinație, scoatem rucsacul, ne îmbrăcăm și ne odihnim în poziție așezat. Dacă este posibil, când ne așezăm ne odihnim sprijinindu-ne de un obiect înalt (piatră, rucsac, etc).
 8. Pauzele scurte de odihnă se iau după 30 min. de mers și durează 10 min. dacă a fost urcuș sau 5 min. dacă mersul a fost pe loc drept.
 9. În timpul deplasării pe teren drept mersul trebuie să fie în ritm uniform. La urcare ritmul se încetinește, respectând tempoul fiecăruia în parte.
 10. Trebuie să călcăm pe toată suprafața tălpii, ca să evităm căderea. Pașii trebuie să fie scurți și pe suprafețe sigure.
 11. Partea superioară a corpului trebuie să fie ușor înclinată înainte, iar rucsacul să fie bine lipit de spate.
 12. La urcare și la coborâre nu căutați „scurtături”, ci mergeți pe serpentină. Astfel, veți economisi energie și nu veți obosi.
 13. În timpul mersului respirația trebuie să fie pe nas și în ritm cu pasul.
 14. Ocoliți locurile primejdioase (prăpastii, peșteri necunoscute, pereți stâncoși, mlaștini, copaci căzuți). Când treceți un râu de munte, nu călcați pe pietrele acoperite cu mușchi, deoarece sunt lunecoase.
 15. Când urcăm o scară, respectăm distanța minimă de două trepte între un participant și altul. La fel la ridicarea pe o pantă abruptă.
 16. Când mergem pe lângă tufișuri (mai ales cu țepi), ținem creanga cu mâinile, până o apucă următorul drumeț, sau respectăm distanța mărită pentru a evita accidentele.
 17. Nu culegem ciuperci.
 18. Iarna pauzele de odihnă trebuie să fie scurte. Pe parcursul anului, respectăm regula „R” – adică în lunile cu litera R în nume nu avem voie să ne așezăm (ianuarie, februarie, etc.).
 19. Pe timp de ceață, în loc necunoscut, nu ne grăbim să ne deplasăm. Mai bine așteptăm ca ceața să se împrăștie, menținând căldura corpului cu ajutorul exercițiilor fizice.
 20. În localitate, ne deplasăm pe trotuare.
 21. Nu deranjați animalele cu zgomote inutile – nici ziua, nici noaptea.
 22. Fiți disciplinați. Nu părăsiți grupul. Ascultați de conducătorul grupului. El conduce cu toți participanții la drumeție. Supunerea fiecăruia este cheia succesului drumeției.
 23. Când ești la un pas de epuizare, nu te opri. Poți să te odihnești în timpul mersului. Acest procedeu se numește pasul de odihnă și se efectuează prin transferarea greutății corpului de pe un picior pe altul fără a implica mușchii picioarelor. În acest caz, efortul mișcării este preluat de schelet.

24. Pe grohotiș și suprafețe periculoase, urcarea se face pe pietrele cele mai mari iar coborârea pe pietrișul cel mai mărunț. Dacă o piatră s-a desprins, cei de sus strigă „piatră” iar cei de jos se feresc. Dacă instructorul e aproape și nu riscă vreo traumă, oprește piatra.

Hainele și încălțăminte

Pentru a nu avea neplăceri în drumeție trebuie respectate câteva reguli referitoare la echipament: Echipamentul trebuie să fie ușor, comod (să nu fie prea larg, prea lung, prea strâmt), nu trebuie să îngreuneze mișcarea, iar încălțăminte trebuie să fie potrivită.

Hainele trebuie să fie calde (pe timp rece), impermeabile (după caz), curate și uscate, gata să apere corpul în cazul timpului nefavorabil.

Se recomandă haine din bumbac și din in, deoarece ele favorizează reglarea regimului termic al organismului. Nu se recomandă nailonul, mătasea, alte materiale sintetice, pentru că ele nu permit corpului să respire.

Vara hainele trebuie să fie de culori deschise, pentru a reflecta căldura soarelui, iarna – de culori închise, pentru asimilarea căldurii razelor solare. Dacă se va merge în umbră (prin pădure), atunci e de preferat culoarea kaki (de camuflare). Evitați culorile țipătoare.

Nu luați cu voi în drumeție încălțăminte nouă. Puteți să căpătați bătăături și răni.

Încălțăminte, și vara, și iarna, trebuie să fie din piele, nu din înlocuitori. Nu trebuie să fie nici prea largă, nici prea strâmtă. Încălțăminte se poartă câteva zile în apropiere de casă, ca să capete forma piciorului, abia după această „prelucrare” poate fi luată în drumeție. Nu uitați să luați cu voi în drumeție o pereche de șireturi de rezervă.

Talpa încălțăminte nu trebuie să fie nici excesiv de moale, nici foarte tare.

La munte în nici un caz nu se merge în adidași, ghete sau altă încălțăminte ușoară de sport. La fel și în pantofi cu sau fără călcâi. Încălțăminte ușoară se poartă doar în tabără.

Se recomandă să tratăm încălțăminte de vară și de iarnă cu substanțe impermeabile și hidrofobe – cremă de încălțăminte, ceară albă, grăsime de pește sau vaselină de silicon.

Se recomandă ca atât iarna cât și vara să încălțăm două perechi de șosete – prima mai groasă, din lână, a doua mai subțire, din bumbac.

ATENȚIE! Nu vă porniți cu fermoarul stricat, fără nasturi, cu hainele rupte. Pe lângă aspectul necivilizat, puteți avea și alte neplăceri. Chiar și vara poate să vină o furtună neașteptată (lucru obișnuit în munți) și corpul va suferi de frig.

Nu dormiți în hainele în care ați fost îmbrăcați ziua, deoarece ele trebuie să se usuce și să se aerisească.

Orice explorator trebuie să țină minte principiul – cu cât mai aproape de corp, cu atât mai naturală trebuie să fie îmbrăcăminte, cu cât mai departe, poate să conțină materiale sintetice.

Alimentația și apa

Dacă una din regulile munților spune, că trebuie să știi cât, cum și când să mănânci, înseamnă că alimentația în timpul unei excursii montane este o problemă deosebită, de care depinde succesul sau eșecul ei.

Regulile de bază ale alimentației la munte sunt, în esență, aceleași cu cele ale alimentației raționale la general. Efortul fizic intens în combinație cu temperatura joasă necesită respectiv o alimentație calorică sporită. De asemenea, trebuie respectată proporția dintre substanțele nutritive și elementele glucidelor complexe (cereale). Mâncarea calorică așa cum ar fi ciocolata, mierea și zahărul nu sunt indispensabile, așa cum cred mulți.

- Nu mâncați mult înainte de călătorie, pentru că în acest caz oboseala va surveni foarte repede. Indigestia poate provoca neplăceri mari. Este de dorit să mâncați cel puțin cu o oră înainte de plecare.
- Nu începeți să mâncați imediat ce v-ați oprit la popas.

- Pe drum beți multă apă, însă nu toată dintr-o dată. Beți câteva înghițituri, repetând procedeul mai des.
- Nu mâncați prea mult în timpul excursiei. Prea multă mâncare (în stomac, la fel ca și în rucsac) cauzează oboseala organismului.
- Nu folosiți mâncare cu concentrație prea mare de calorii în munți (așa ca ciocolata).
- Produsele proaspete, ca lactatele, sau fructele de pădure, nu se vor consuma în cantități mari, ele pot produce dereglarea digestiei.
- Nu mâncați ciupercile care le întâlniți în munți.
- Nu mâncați conservele cu capacul umflat, fie ele în borcane sau cutii: este semnul că s-au stricat și întrebuințarea lor duce numaidecât la otrăvire. Conserva, odată deschisă, trebuie să fie terminată. Nu se permite să fie lăsată pentru masa viitoare.

Apa – dacă este folosită mai puțin decât e necesar, scade brusc rezistența fizică. Apa este întrebuințată dreptat, respectând următoarele reguli:

- Apa trebuie folosită sistematic, fără să așteptăm senzația de sete.
- Apa se întrebuințează în doze mici la intervale scurte de timp.
- Evitați apa prea rece.
- Nu beți apă la masă sau imediat după.
- Evitați siropurile, sucurile și băuturile răcoritoare.
- Aprovizionarea cu apă se face cu mare atenție, numai din izvoare și fântâni curate.
- Nu se va face aprovizionare cu apă din izvoare tulburi, peșteri, ape stătătoare, iazuri și lacuri.
- Dacă doriți să vă spălați în timpul popasului lângă un râuleț sau izvor, folosiți numai apă. Ordinea spălării: palmele, antebrațele și la sfârșit fața.

Ocrotirea naturii

Pentru exploratori ocrotirea naturii nu este doar o regulă a unor oameni civilizați și educați, care fac din acest lucru o religie. Exploratorii nu se poziționează ca fiind o organizație ecologistă care să rezolve problemele tuturor pădurilor și a râurilor, pentru că în primul rând, nu acesta este scopul nostru principal. Totuși, este absolut obligatoriu ca pe acolo pe unde trecem, să nu se cunoască acest lucru. Iată ce putem face, ca nu numai să nu stricăm natura, ci și să facem ceva pentru a înfrumuseța mediul în care trăim.

Este important să înțelegem că există o legătură strânsă între caracterul nostru și ecologie. Un caracter format după voia lui Dumnezeu va accepta și împlini toate regulile. Pădurea, râurile, pajiștile și altele sunt create de Dumnezeu. Distrugând frumusețea lor cu gunoi, dacă curmăm în mod nejustificat viața ființelor create de El, noi păcătuim împotriva lui Dumnezeu. Din acest punct de vedere, vom experimenta bucurie atunci când împlinim următoarele reguli:

1. Nu aruncați la întâmplare gunoi pe acolo pe unde treceți. Sacoșele, cutiile de conserve, , borcanele, ș.a. le puteți duce cu ușurință mai ales când sunt goale. Le puteți strânge într-o pungă aparte.
2. Nu parcurgeți pante fără vegetație. Eroziunea poate să ducă la accidente și nenorociri, de asemenea poate să se disloce pământul pe o suprafață mare.
3. Nu incrusta numele tău pe copaci sau în stâncă. Cei ce-l vor citi mai târziu oricum nu te cunosc, iar tu știi sigur locurile unde ai fost.
4. Nu fă baie în râu sau în izvor. Săpunul folosit de tine poate produce daune multor vietăți. Mai bine sapă o groapă pentru apa folosită. E mai greu, însă mai frumos.

5. Nu rupe fără necesitate plantele. Dacă totuși ai nevoie de o plantă curativă, colectează-o, însă nu fă acest lucru fără să fie nevoie. Dacă vrei să studiezi o plantă, coboară tu la ea „acasă”, acolo e mai frumos.
6. Plantele și animalele ocrotite de lege - ocrotește-le și tu. Oricât n-ar fi de frumoase – nu te atinge de ele.
7. Nu distruge și nu polua izvoarele. Apa este darul lui Dumnezeu în munți. Un izvor întâlnit în cale este o binecuvântare. Nu-i priva pe alții de această bucurie.
8. Nu țipa, nu fă gălăgie fără sens. Natura este casa multor vietăți, iar tu ești numai un oaspete acolo. Nu te comporta ca la tine acasă. Cântă, bucură-te, emite diferite sunete, dar nu deranja pe alți oameni și animale, care au un alt program al zilei.
9. Folosește în mod rațional fructele de pădure, care le găsești în cale. Folosirea în exces îți poate produce neplăceri atât ție cât și altor participanți.
10. Nu aprinde focul în locuri ușor inflamabile (sub copaci uscați, pe timp de vânt puternic). Incendiul de pădure îți poate produce arsuri sau chiar moarte.
11. „Distracția” de a arunca pietre în jos este un real pericol atât pentru cei ce sunt la niveluri mai joase, cât și poate distruge flora și fauna locului.

STUDIUL NATURII

Scopul secțiunii: ”Prietenul” trebuie să învețe să trăiască fiorul care te încearcă atunci studiezi marea carte a naturii și să parcurgă specializările din secțiunea ”studiul naturii”.

Conform recomandărilor CG pentru această secțiune sunt rezervate opt întâlniri, având în vedere că unele cerințe ale specializării necesită lucru individual în afara orelor.

Fiecare studiu al naturii trebuie să includă în sine experiența unei aventuri. La fiecare întâlnire copiii trebuie să simtă trăirea unei descoperiri. Poate țineți minte momentul când pentru prima dată ați văzut animalele de mare. Puteți să vă aduceți aminte cu ușurință cum ați examinat prin microscop mulțimea de microorganisme care locuiau într-o singură picătură de apă din râu. Nu putem uita prima noastră cunoștință cu creațiunea.

Un instructor bun va fi întotdeauna receptiv la viața animalelor și altor ființe vii. El va transmite pasiunea sa tinerilor cu care lucrează. De exemplu, într-o drumeție un ochi atent va vedea multe lucruri interesante:

- O viespe, care își unge pereții locuinței cu pământ;
- Furnicile care sunt în plin proces de construire a furnicarului;
- Insectele, care s-au prins în plasa păianjenului;
- Rândunelele care strâng pământ pentru construcția cuibului;
- Curtenia dintre păsări;
- Un șoarece care aleargă pe câmp;
- Ciocănitorea care lovește copacul în căutare de viermi și larve;
- Pielea părăsită de un șarpe sau șopârlă;
- Scoica în timp ce călătorește la fund împreună cu cochilia ei.

Nici o plimbare în natură nu se aseamănă cu alta. Natura nu ne anunță despre planurile ei și nici nu și le schimbă după ale noastre. În caz ideal conducătorul ”expediției” trebuie să aibă un bagaj solid de cunoștințe din diferite domenii și aspecte ale naturii, începând cu algele marine și terminând cu elefanții. O inimă entuziasmată și o minte receptivă poate să compenseze lacunele din cunoaștere, și în cazul acesta conducătorul și copiii pot învăța împreună, făcând descoperiri comune. Nu vă limitați doar la descrierea standard– de exemplu, arealul de trai al animalului. Urmăriți elementele studiate ”din leagăn până-n mormânt”, profesorul H. B. Clark. Găsiți informații despre viața animalului, cum își dobândește hrana, cum se adaptează la mediul extern. Astăzi putem ușor găsi informații din toate domeniile naturii.

Una din metodele de a face descoperiri impresionante este perceperea naturii cu toate cele cinci simțuri. La fel de important ca evlavia în biserică și disciplina la lecții este implicarea potențialului nostru mental, fizic și emoțional pentru înțelegerea și aprecierea la justa valoare a comorilor naturii prin intermediul celor cinci simțuri.

Plimbările pot dura de la jumătate de oră până la două ore. La fiecare din aceste plimbări acordați atenție unui anumit simț. Mai apoi încercați interacțiunea acestor simțuri, dar începeți acest proces treptat, adăugând de fiecare dată unul nou. Sfaturile de mai jos vă vor ajuta să dezvoltați aceste simțuri. Deconectați-vă de la toate gândurile ce vă pot distrage, și puneți-vă scopul ca să percepeți natura. Folosiți pe deplin fiecare simț pe rând, concentrându-vă asupra fiecăruia. Priviți la natură prin ochii și urechile unui pictor, poet sau muzician.

Văzul. Mergeți fără grabă, opriți-vă, observați. Reflectarea obiectelor în apă, soarele, jocul umbrelor din coroana copacilor, paingenișul cuprins de rouă, lumina lunii, lumina soarelui, peisajul, dealurile și văile, diferitele tipuri de floră și influența lor asupra reliefului, mușchii ce cresc pe copaci și trunchiuri, plantele agățătoare, care urcă pe copaci, caracterul deosebit al fiecărei specii de copaci, modelate de condițiile externe în care cresc (de exemplu, un copac înclinat de vânt sau de alunecare de teren) și altele.

Auzul. Nu scoateți nici o vorbă, doar mergeți, opriți-vă, ascultați. Picăturile de ploaie ce cad pe frunze și pe pământ, zgomotul râului și al cascadei, vântul cu dispoziția sa mereu schimbătoare, țipetele și cântecele păsărilor, ”vociile” animalelor, trosnetul rugului – care puteți să-l modificați, folosind diferite soiuri de lemn, ace de pin sau alți copaci de esență moale.

Gustul. Doar gustați, fără să înghițiți, nu uitați că unele plante irită foarte mult pielea. Diferite pomușoare, mugurii diferitor copaci, tulpini de plante, coaja de copac, frunze din familia mentei. Probabil cea mai memorabilă experiență va fi ceaiul din mentă, fiert la rugul din excursie.

Mirosul. Diferite plante din familia mentei, ghimbirul sălbatic, salvia sălbatică, bilele de rășină de pe coaja copacilor, acele căzute ale bradului și pinului, mugurii copacilor, fumul diferitor specii de lemn (stejar, mesteacăn, salcâm), fumul diferitor ace și frunze. Fie ca cea mai memorabilă impresie să fie deosebirea mirosurilor ceaiurilor obținute din mentă, ace de pin și alte plante disponibile.

Atingerea. Fiți atenți cu iritanții puternici ai pielii, așa ca urzica, ghimpii diferitor plante, sau castanul sălbatic. Atingeți mușchii, frunze de diferite grade de rigiditate ori finețe. Apropiati-le de față, de buze, apoi încercați coaja copacilor, care poate fi netedă sau rigidă etc. Încercați plantele lipicioase sau cu puf. Un domeniu interesant de observație prezintă vântul, ploaia, zăpada și soarele.

Simțămintele interioare. Aveți nevoie de autodisciplină pentru obținerea celui mai bun rezultat. Stați liniștit într-un colț frumos de natură, întindeți-vă pe un covor de mușchi. Meditația și rugăciunea tainică, cântatul pe o cărare singuratică, citirea unei poezii sau a prozei și alte acțiuni. Ar fi foarte bine ca fiecare explorator să-și găsească un loc retras pentru a sta liniștit timp de 10 minute.

Conducătorul mereu trebuie să caute lecțiile vie pe care ni le predă natura. Numiți doar gândul-cheie, și mintea iscoditoare a copiilor îi va găsi aplicare

- Chiar și băltoacele reflectă lumina cerului
- Tot ce-i viu tinde spre lumină
- Cea mai puternică aromă este emisă de plantele frânte
- Copacii mari încep cu lăstari mici

Dacă veți spune că nu aveți timp pentru asemenea lecții, nu uitați că Marele Învățător aplica exact acest tipar în lucrarea cu ucenicii Săi. El este exemplul nostru.

Idei pentru lecții:

Jocurile de mai jos pot sluji ca introducere la lecții, ca pauze active, precum și ca elemente de învățare la toate lecțiile petrecute de voi în natură.

Eu observ

În cadrul acestui joc fiecare participant descrie un lucru creat de Dumnezeu: ”Eu observ...” și descrie caracteristicile aceluia lucru, iar ceilalți trebuie să ghicească ce ”observă” participantul.

Discuție pe baza însărcinărilor de observație: Ce poți cunoaște despre om după exteriorul lui? Este sănătos sau bolnav? Puteți determina naționalitatea, sexul, forța, intelectul omului? Dacă e bogat sau sărac, fericit sau trist, sătul sau flămând, bun sau rău? Oare în toate cazurile poți determina după exteriorul omului informația exactă despre el? Deseori noi greșim când tragem concluziile noastre despre om după exteriorul său. Ce determină exteriorul oamenilor? Cum credeți, exteriorul vostru reflectă în mod fidel lumea voastră interioară? Cum ar fi arătat Isus? Cum credeți, exteriorul Său v-ar fi atras?

Cinci minute pentru a asculta

Scrieți sau țineți minte toate sunetele care le auziți timp de cinci minute. Poate fi susurul apei, șuieratul vântului prin crengile copacilor, cântecul păsărilor (câte specii puteți deosebi după cântec?), sunetul produs de un țânțar. Faceți distincție între sunetele produse de creaturile lui Dumnezeu de sunetul produs de oameni.

Câte sunete deosebite ați putut auzi? Care din ele a fost cel mai încet? Care – cel mai tare? Care sunete au fost cele mai liniștitoare? Care aducea neliniște? Este prin apropiere vreun obiect care nu emite nici un sunet? Câte păsări diferite ați putut identifica?

Cum vă influențează sunetele muzicale?

Numiți sunetele produse de oameni: oftatul, râsul, plânsul, strigătul, cântecul, vorbirea. Ce poți să afli despre om după sunetele produse de el?

Discuție: Cum înțelegeți următoarele pasaje biblice: " Aveți ochi, și nu vedeți? Aveți urechi, și nu auziți?" (Mc. 8:18); "Ferice mai degrabă de cei ce ascultă Cuvântul lui Dumnezeu și-l păzesc!"(Lc. 11:28)?

Fă cunoștință cu copacul

Împărțiți copiii în perechi. Primul leagă ochii celuilalt participant și îl conduce la un copac din apropiere. Cel "orb" face cunoștință cu copacul – îl studiază prin atingerea cu mâinile. Apoi cel "care vede" îl conduce înapoi pe o altă cale. "Orbul" își dezleagă ochii și încearcă să-și găsească copacul. După aceasta participanții își schimbă rolurile.

Discuție: Care simț a fost implicat în joacă cel mai mult? Care a fost mijlocul de a înlocui văzul în acest caz? Cum am putut cel mai bine să înlocuim văzul?

Să construim un cuib

Lipiți degetele copiilor cu scotch, bandă izolatoare sau materie de țesătură. Rămâne liber numai degetul arătător. Fiecare trebuie să construiască un cuib, folosind doar degetele arătătoare ale ambelor mâini. Anunțați câte minute au pentru a îndeplini însărcinarea. La încheierea timpului alocat comparați cuiburile construite. De ce unii participanți au reușit mai mult decât ceilalți? Cauzele pot fi multiple: materialele folosite, dimensiunile cuibului, locul ales pentru "construcție" sau altele.

Discuție: nu este ușor să faci un cuib. Cu atât mai mult merită toată admirația noastră păsările, care n-au nici un deget. Creațiunea lui Dumnezeu este uimitoare și plină de minuni (Ps. 139).

Trăsăturile feței

Formați perechi – băieți cu băieți și fete cu fete. Închideți ochii și cu ajutorul mâinilor studiați fața partenerului. Ce impresii aveți atunci când vă atingeți de părul, pielea, nasul partenerului?

Discuție: imaginați-vă, ce simțăminte ați avea dacă Isus S-ar atinge de voi. Dar dacă v-ar cuprinde? Sau dacă Sar atinge de ochii voștri ca să vă vindece orbirea?

Atingerea

Rugați copiii să închidă ochii. Dați-le în mână obiecte ca: o piatră netedă, o floare gingașă, un băț și altele. Copii le vor studia prin atingere. Atingeți pământul care se află la umbră. Observați că este răcoros. Iar acum atingeți pământul situat în lumina soarelui. Cum este apa la atingere? Ce simțiți atunci când vă încălzește soarele? Descrieți impresiile de la atingerea cojii copacului. Atingeți mușchii și ciupercile care cresc pe el, atingeți ciulinii.

Spinii ce gâdilă

Împărțiți copiii în grupe a câte trei persoane. Fiecare trebuie să găsească niște obiecte care înghimpă și gâdilă. Nimeni nu arată ce a găsit până nu vine timpul "înmânării". Jucătorul care "primește" se așază, pune mâinile pe genunchi cu palmele în sus, ridică capul și închide ochii. Ceilalți doi se apropie de el și folosind obiectul găsit, se ating de palmele lui, îl mângâie pe obraz și îl gâdilă de câteva ori sub bărbie. "Primitorul" trebuie să ghicească ce obiect s-a atins de el. Apoi participanții se schimbă cu locurile, ca fiecare să aibă ocazia să fie "primitor".

Tălpile – iscoade

Încă o ocazie de a face un studiu interesant prin atingeri. Dați jos încălțăminte și șosetele, apoi mergeți prin noroi, prin iarba cu rouă, pietre tari, nisip fierbinte sau pe pământ. Asigurați-vă din timp că acest procedeu e potrivit și că suprafața este fără primejdii.

Pliușkin în natură

Această joacă este o variație a jocului "Pliușkin la vânătoare" (Pliușkin este un personaj din poema "Suflete moarte" de Gogol (rus). Deși era foarte bogat, din plimbările sale prin satele care îi aparțineau, aducea acasă tot ce putea. Casa lui s-a transformat într-un depozit cu de-toate - fără să conteze dacă îi trebuiau sau nu). Pot fi folosite toate simțurile. Grupul de copii primește o listă de obiecte din natură. Timpul – 15 minute. Fără să se despartă, membrii grupei trebuie să găsească tot ce e scris în listă. Deseori grupul trebuie să decidă prin discuție ce obiecte corespund descrierii date. Când timpul a expirat sau copiii au găsit mai devreme toate obiectele, veți examina împreună obiectele găsite. Iată o sugestie a listei:

Un obiect de culoare roșie.

Un obiect cu suprafața neregulată.

Un obiect cu miros acru.

Un obiect comestibil pentru om.

Un obiect rotund.

Un obiect cu forma frumoasă.

Două insecte vii.

Un obiect de culoare albastră.

Un obiect ce produce sunete ascuțite.

Un obiect cu miros dulce.

Un obiect de culoare galbenă

Trei frunze cu forme diferite.

O pană.

Un obiect care își schimbă aspectul iarna.

Cel mai moale obiect pe care îl puteți găsi.

Cel mai mic obiect pe care-l puteți găsi

Un obiect cu suprafața netedă.

Trei pietre diferite ca tip.

Un obiect care nu este în listă, dar v-a plăcut.

Să ne plimbăm, să mirosim

Faceți o plimbare prin tabără. Ce mirosuri recunoașteți? Aerul cald, țărâna umedă, o floare, țărâna uscată, frunzele căzute. Faceți o plimbare prin ploaie. Mergeți prin iarbă. Puneți-vă întrebarea: ce mirosuri sunt în diferite locuri? Ce miros e în cameră, pe câmp, cum miroase asfințitul? Ce miros aveți voi?

Discuție: Cum înțelegeți următoarele pasaje biblice: "Ca tămâia să fie rugăciunea mea înaintea Ta" (Ps. 142:2); "Mulțumiri fie aduse lui Dumnezeu, care ne poartă totdeauna cu carul Lui de biruință în Hristos

și care răspândește prin noi, în orice loc, mireasma cunoștinței Lui. În adevăr, noi suntem, înaintea lui Dumnezeu, o mireasmă a lui Hristos printre cei ce sunt pe calea mântuirii și printre cei ce sunt pe calea pierzării: pentru aceștia, o mireasmă de la moarte spre moarte; pentru aceia, o mireasmă de la viață spre viață.” (2 Cor. 2:14-16); ” Am de toate și sunt în belșug. Sunt bogat de când am primit prin Epafrodit ce mi-ați trimis... un miros de bună mireasmă, o jertfă bine primită și plăcută lui Dumnezeu.” (Filip. 4:18).

Delicatesa

Copilul primește o bucățică de fruct. Studiați-l. priviți-l atent din diferite unghiuri, observați reflexiile luminii pe diferite fațete ale sale. Fără să închideți ochii, atingeți-l cu buzele și nasul. Inspirați aroma lui. Luați-l în gură și studiați-i suprafața. Mușcați-l. Nu-l mâncați în mod obișnuit, ci savurați-l. Începeți să-l mestecați lent. În timp ce mestecați, la început descrieți-i gustul la mod general, apoi observați toate nuanțele de gust. Mai mușcați din fruct. Mestecați-l până la o masă lichidă. Mestecând fructul până ajunge o masă omogenă, veți putea simți toate gusturile ascunse în el. Acum puteți înghiți.

Mâncăm și ne jucăm

(Pentru instructor: acest joc cere de la dumneavoastră control și abordare serioasă, în același timp acest joc poate produce copiilor multă bucurie și-i poate învăța multe lucruri. La masă vă așezați împreună cu copiii. Le sugerați să mănânce lent, fără grabă. Observați consistența și structura produselor și nuanțele gustului fiecăruia. Fiți atenți la modul cum mirosul și aspectul îmbogățesc impresiile primite de la mâncare.

Discuție: Care, după părerea voastră, este sensul următoarelor pasaje din Scriptură: ” Gustați și vedeți ce bun este Domnul!” (Ps. 34:8); ” Ce dulci sunt cuvintele Tale pentru cerul gurii mele! Mai dulci decât mierea în gura mea!” (Ps. 119:103); ” Ferice de cei flămânzi și însetați după neprihănire, căci ei vor fi săturați!” (Mat. 5:6)?

Panoul

Găsiți doi copaci ce cresc aproape unul de altul. Cu ajutorul frânghiei țeseți între ele ca o țesătură. Între frânghiile împlețiți obiecte găsite în mediul natural ce vă înconjoară. Pentru țesătură este permis să folosiți numai frânghia și materiale naturale. Rezultatul poate fi un articol foarte frumos.

Ampretele frunzelor

Strângeți câteva frunze. Puneți frunza pe masă cu partea superioară (netedă) în jos. Acoperiți-o cu o foaie de hârtie. Cu o mână țineți foaia iar cu cealaltă luați o cretă de ceară. ”Colorați” cu ceară foaia deasupra frunzei prin mișcări într-o singură direcție. Nervurile și axa frunzei vor fi mai evidențiate decât celelalte părți ale frunzei. Ca să nu avem linii în afara profilului frunzei, tăiați foaia după conturul frunzei. Lipiți ”frunza” astfel rezultată pe o foaie cu culoare contrastantă. Din aceste foi pot fi confecționate ilustrate sau carnețele.

Compară-te cu copacul

Scrieți, care caracteristici vă fac asemenea unui copac. Prin ce vă asemănați cu el? de exemplu, și oamenii și copacii au nevoie de hrană și apă. Numiți și alte lucruri care vă fac asemănători. Ce folos aduceți voi? Ce faceți pentru apropiații voștri? Scrieți răspunsurile. Posibil, cheia răspunsului la această întrebare stă în cuvintele Scripturii: ”*El este ca un pom sădit lângă un izvor de apă, care își dă rodul la vremea lui și ale cărui frunze nu se veștejesc*” (Ps. 1:3). În acest pasaj omul neprihănit este asemănat cu un copac. Cum înțelegeți însemnătatea acestui verset? Citiți Ioan 15:5: ” *Eu sunt Vița, voi sunteți mlădițele. Cine rămâne în Mine și în cine rămân Eu aduce mult rod; căci despărțiți de Mine nu puteți face nimic* ”.

Acum citiți Galateni 5:22, 23: ” *Roadă Duhului, dimpotrivă, este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea, înfrânarea poftelor. Împotriva acestor lucruri nu este lege.*” În ce fel aducerea roadelor spirituale ne face folositori pentru Dumnezeu?

Găsește-ți frunza

Când Isus a împlinit 8 zile, despre El stă scris: ” Iar Pruncul creștea și Se întărea; era plin de înțelepciune, și harul lui Dumnezeu era peste El.” (Lc. 2:40). La vârsta de doisprezece ani despre El se spune ” Și Isus creștea în înțelepciune, în statură, și era tot mai plăcut înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor.” (Lc. 2:52). Isus a crescut la fel ca voi.

Citiți Psalmul 139: 14, 17, 18: ” Te laud că sunt o făptură așa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale, și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!... Cât de nepătrunse mi se par gândurile Tale, Dumnezeule, și cât de mare este numărul lor! Dacă le număr, sunt mai multe decât boabele de nisip. Când mă trezesc, sunt tot cu Tine.”. Ce vă spun aceste versete despre voi înșivă?

Rugați copiii să găsească și să aducă câte o frunză. Să facă cunoștință cu frunza cu ajutorul atingerii, mirosului, văzului. S-o examineze atent. Amestecați toate frunzele. Acum fiecare să-și găsească frunza. Întrebați: cum ați putut să-l găsiți? Oare nu din cauza că frunza voastră e deosebită și unică?

Discuție: Dumnezeu ne-a creat persoane deosebite, iar aceste trăsături individuale nu se șterg pe măsură ce creștem. Asemenea frunzelor, vă deosebiți prin multe lucruri unul de altul. Iată unele din ele: culoarea ochilor, culoarea părului, înălțimea, componența familiei, lucrurile care ne plac și cele care nu ne plac.

Prin ce sunteți unici, singuri de genul acesta?

Cum vă ajută Dumnezeu, creaturii Sale unice, să creșteți în înțelepciune (mîntal), în statură (fizic), în modul de a fi plăcut (social), adică astfel, ca cei din jur (părinții, prietenii) și Dumnezeu să fie mulțumiți de voi?

Lumea noastră ca un măr

Prezentați copiilor un măr și explicați-le că astăzi acest măr va servi drept model al globului pămîntesc (dacă nu aveți un măr adevărat, decupați-l di carton). Întrebați copiii, după părerea lor, care sunt resursele pămîntului și care este proporția dintre ele.

Tăiați mărul în 4 părți egale, care prezintă proporțiile uscatului și ale apei. A câta parte din suprafața pămîntului este ocupată de apă? (3/4).

A câta parte din acea ¼ din uscat este folosită de om? (jumătate, sau 1/8 din toată planeta). Tăiați sfertul de măr în două, aceasta va fi 1/8 din planetă. Explicați, că 1/8 din suprafața pămîntului nu este prielnică vieții, deoarece este prea rece sau prea fierbinte, prea uscată sau cu suprafețe muntoase.

Luați partea de uscat utilizată (1/8) și rugați copiii să numească felurile de folosire a suprafeței pămîntului. Pe măsura numirii tăiați această felie de măr în patru felii:

O felie reprezintă partea uscatului, utilizată în agricultură

O felie reprezintă toate orașele, satele, localitățile

O felie reprezintă partea uscatului, folosită pentru parcuri, rezervații naturale ș.a.

O felie este restul suprafeței bună de utilizat.

Rugați copiii ca pentru un timp să se imagineze a fi împăratul pămîntului. Cum ar utiliza moșia lor? Discutați răspunsurile.

Amintiți-le copiilor, că noi de fapt alegem cum să folosim întreaga creațiune, pentru că Dumnezeu ne-a pus mai mari peste ea. Citiți Geneza 2:15: ” *Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească*”. Omul are înalta responsabilitate de a administra pămîntul în conformitate cu voia lui Dumnezeu.

1. să primească unul din ecusoanele: "Pisici", "Câini", "Mamifere", "Semințe", "Păsări de cameră".

Scopul: Începe să dezvolte în Prieteni dorința de a studia și aprecia lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, descoperită în creațiunea Sa.

Cerințele pentru specializări sunt enumerate în Anexa 5.

În timpul ocupației cu Exploratorii nu se recomandă doar să citiți manualul. Faceți procesul învățării mai atractiv, folosind exemple, imagini, obiecte sau ieșiți în natură.

Făcând un sondaj, puteți afla cine din membrii comunității voastre este specialist într-un domeniu sau altul din temele cuprinse.

2. Să cunoască diverse moduri de curățire a apei și să demonstreze îndemânarea de a construi adăpost în natură. De discutat tema "Isus – apa vie și adăpostul nostru"

Scopul: să ajute copiii să facă asocieri între unele din lecțiile fundamentale importante ale naturii și adevărurile spirituale despre Isus.

- lecție în clasă – instruirea despre metodele de curățire a apei și construirea unui adăpost în natură
- lecție în natură – pentru aplicarea practică a îndemânărilor
- lecție în clasă – pentru aplicații spirituale

CURĂȚIREA APEI

"Apă, tu ești nu numai necesară vieții, ci ești însăși viața; ești bogăția fără seamăn pe pământ, tu ești cea mai delicată, cea mai pură, tu ești sufletul Pământului. Tu ne umpli cu bucuria care nu poate fi explicată de simțurile noastre. Cu tine ne vin înapoi puterile de la care ne-am luat rămas-bun" (Antoine de Saint-Exupery).

Apa este necesară omului pentru menținerea funcțiilor vitale în limitele normale. Dacă organismul este deshidratat, pot apărea dereglări grave: scade greutatea corpului, scade volumul sângelui care devine mai vâcos, cu toate urmările ce provin de aici: crește efortul inimii, din cauza că este nevoie de mai multă forță pentru a împinge sângele dens, scade secreția glandelor digestive. Este interesant faptul că omul nu observă deshidratarea organismului până la nivelul de 5% din masa corpului. Dar când deshidratarea se apropie de această cotă, scade capacitatea de lucru, iar la nivelul de 10% apar schimbări ireversibile. Creșterea deficitului de apă până la 20-25% duce la moarte.

Setea și deshidratarea organismului trebuie privite ca niște probleme serioase. Simptomele lor sunt: pierderea apetitului, apatia, nervozitatea, somnolența, instabilitate emoțională, halucinații, dereglarea vorbirii, dificultăți în concentrare. Metoda de lecuire este foarte simplă: să compensăm lipsa apei, să bem apă. Străduiți-vă să beți apă caldă – organismul o va asimila mai bine decât apa rece.

Cel mai simplu pentru împlinirea rezervelor de apă este în munți: în călătoria prin aceste locuri deseori putem găsi izvoare, râulețe, râuri, lacuri, băltoace. Apă este din belșug – trebuie numai să cunoaștem cum să ne folosim corect de ea.

Cea mai sigură din punct de vedere medical, și plăcută la gust, este apa de izvor. Trecând prin straturile geologice, apa se curăță de impurități și microorganisme. La fel se poate spune și despre apele care curg repede – râulețele și râurile de munte.

Spre deosebire de apele curgătoare rapide, rezervoarele de apă și apele lente – lacuri, iazuri, râuri de câmpie, mlaștinile – nu pot să ne asigure cu apă sigură. Apa stătătoare este de obicei murdară și conține

microbi patogeni. Cel mai bine este să n-o bem iar în cazuri extreme o putem bea numai după un "tratament sanitar" corespunzător. În cazul în care bem apă netratată din aceste rezervoare, riscăm să ne îmbolnăvim de dizenterie, holeră, febră tifoidă, leptospiroză, schistosomiaza, sau înghiți o lipitoare, insectă sau ouăle acestora.

Există trei feluri de poluare a apei, fiecare din ele are metodele sale de curățire. Toate trei metode de curățire sunt recomandate în cazul în care există suspiciuni pentru toate trei feluri de poluare. De obicei se limitează la primele două metode.

Limpezirea – înlăturarea particulelor eterogene, insolubile în apă. Se face prin filtrare sa/și decantare (sedimentare).

Dezinfectarea – nimicirea microbilor patogeni. Se face prin fierbere (cea mai sigură), clorurare, ozonare.

Desalinizarea – înlăturarea sărurilor dizolvate în apă. Se face prin distilare, folosirea filtrelor speciale, substanțe desalinizatoare. Este utilizată de obicei în regiunile sudice, de pustiu, precum și în cazul poluării chimice sau cu îngrășăminte minerale.

Singura metodă care ne dă încrederea deplină că apa este sigură pentru băut este analiza chimică de laborator. Dacă acest lucru nu este făcut, apa trebuie **sterilizată**, indiferent de cât de curată arată ea, din cauza că poate aduce cu sine boli serioase așa ca febră tifoidă, dizenterie și altele.

Metode de sterilizare:

a. Fierberea apei timp de 20 minute (din clipa când a început să fiarbă cu adevărat). Apa își pierde gustul, deoarece oxigenul dizolvat în apă s-a evaporat. Gustul poate fi restabilit, dacă agităm apa, sau o turnăm de câteva ori dintr-un vas în altul.

b. Adăugarea unei picături (sau două) de soluție de iod la un litru de apă și lăsarea ei pentru o jumătate de oră. Pot fi folosite, de asemenea, și pastile de iod.

c. Adăugarea unei părți de clor la 100 părți de apă și lăsarea ei pentru o jumătate de oră. Pot fi folosiți înălbitori de rufe.

d. *Biclosol* (Tableta efervescentă cu substanța activă diclorizocianuratul de sodiu (DCCNa) este un dezinfectant care eliberează clor activ cunoscut pentru dezinfecția apei potabile și a apei din piscine. Acidul hipocloros (HClO) rezultat prin dizolvarea în apă a DCCNa este principalul dezinfectant al apei, ce distruge bacteriile și algele). Același principiu și efect îl au și pastilele *Aquatabs*, *Pro san*, *Cloramina*. Fiți atenți la termenul de valabilitate a pastilelor. Introduceți pastilele în apă conform dozei scrisă pe ambalaj. De obicei timpul de așteptare constituie jumătate de oră, dacă nu este specificat altfel pe ambalaj.

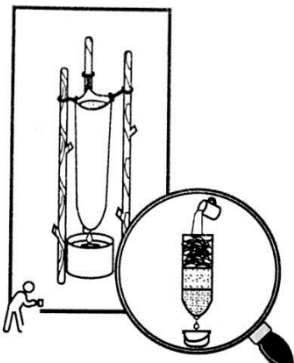
e. Există un spectru larg de filtre mecanice concepute pentru drumeții, care pot fi găsite în comerț.

Înlăturarea mirosului neplăcut al apei se face prin adăugarea cărbunelui activat în apă în timpul fierberii, cu decantare ulterioară timp de 30-40 min.

Filtre

1. Cel mai simplu filtru poate fi obținut, dacă luăm o cutie de conserve curată, spargem în ea 2-3 găuri mici, în care adăugăm 2/3 din volum nisip mărunț. Apa se toarnă deasupra și în timp ce trece prin nisip, se curăță. Pentru a avea rezultate mai bune, procesul se repetă de câteva ori. Dacă apa este deosebit de murdară, nisipul se schimbă de câteva ori.

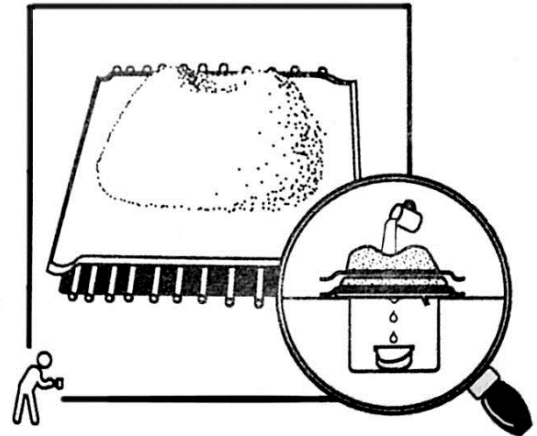
Dacă punem în cutia de conserve cărbune de lemn mărunțit, luat din rugul care a ars, avem un filtru cu cărbune mai performant. Pentru ca cărbunele să fie mai curat, ardem lemnele într-un vas. Avem grijă ca lemnele să fie din soiuri foioase de lemn (în cazul coniferelor apa filtrată va avea un gust specific).



Un filtru mai sofisticat se poate confecționa din țesăturile care le avem la îndemână și nuiele. Nuielele se înfig în pământ, formând un trepied, de ele se leagă țesătura în trei niveluri. Fiecare nivel se umple cu materialul filtrant. Primul nivel se umple cu iarbă, al doilea cu nisip, al treilea cu cărbune de lemn din soiuri foioase. Apa, trecând liber prin cele trei straturi, se filtrează și se curăță.

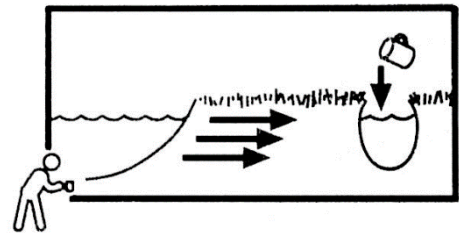
Varianta mai simplă a acestui filtru – săpăm o groapă, unde plasăm vasul de colectare a

apei. Deasupra formăm un grătar din nuiele, pe care punem țesătura, o încărcăm cu cărbune de lemn, deasupra punem al doilea strat de țesătură, pe care îl umplem cu nisip, deasupra al treilea strat de țesătură, pe care îl umplem cu iarbă. Țesăturile trebuie să fie mai adâncite în mijloc pentru a direcționa apa.



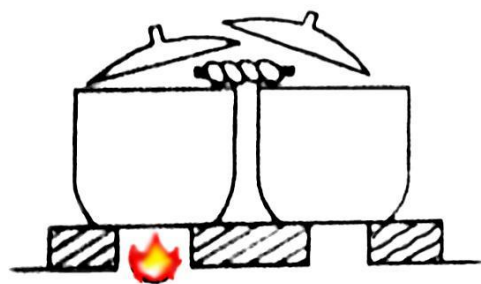
Un format mai mic al acestor filtre poate fi confecționat în formă tubulară – și umplut cu materiile filtrante – cărbune, nisip, alte straturi. Tubul poate fi orice obiect curat de formă cilindrică – de exemplu, mâneca de la cămașă, un crac de pantaloni, o pungă.

În sfârșit, cel mai simplu (dar nu și cel mai rău) filtru este ”pompa de pământ”. Pentru acest filtru nu este nevoie de nici un material – nici cărbune de lemn, nici țesătură, nici nuiele. Pentru construirea acestui filtru este suficient să aveți un rezervor de apă cu apă ce trezește suspiciuni și o cazma sau alt instrument de săpat. Cu acest instrument săpați la distanța de 50-100 cm de rezervorul de apă o groapă adâncă de 50 cm și apoi așteptați ca ea să se umple cu apă. Apa este colectată, apoi, după necesitate, se așteaptă filtrarea următoarei porții de apă.

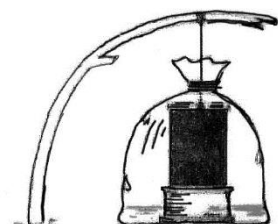


Distilarea apei

Se face prin efectul condensării vaporilor de apă (care rezultă din încălzirea lichidului), pe suprafețe reci. Două cazane (cratițe, cutii metalice de conserve) sunt puse alături unul de altul. Pe ele se pune o lingură (furculiță, cuțit, crenguță) înfășurată strâns cu material de țesătură (iarbă). Deasupra vaselor se pun capace așa cum e desenat în schiță. Primul cazan (cu apă brută) este încălzit la foc slab, avem grijă ca al doilea cazan să nu se încălzească. Apa care se evaporă se va depune pe capace și prin intermediul țesăturii va trece în al doilea cazan. Timp de 3-4 ore de lucru al ”aparaturii” putem produce 1 l de apă distilată.



Putem fabrica un distilator chiar și mai simplu, vara, pe timp însorit. Luăm o pungă de polietilenă, în care punem vasul cu apă sărată. Lăsăm în ea capătul unei panglici de materie de culoare neagră (sau culoare închisă), capătul opus îl legăm de partea de sus a pungii, care este atârnată la loc însorit. Apa este absorbită de materie, evaporarea se intensifică, apoi vaporii din spațiul închis al pungii se condensează pe pereții pungii și se adună pe fund.



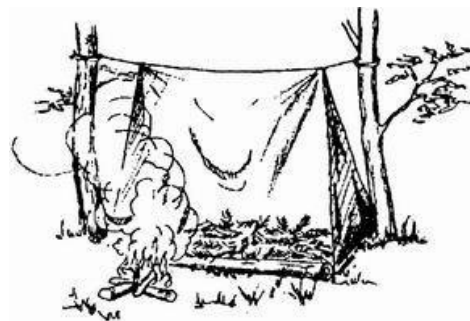
Apa din zăpadă și gheață

Gheața dă de două ori mai multă apă decât zăpada, fiind necesară de două ori mai puțină căldură pentru aceasta. Pentru a dobândi apa din zăpadă, topiți o cantitate mică de zăpadă în ceainic, apoi adăugați câte puțină zăpadă pentru a se topi în apă. Dacă veți umple la început cazanul cu zăpadă, stratul inferior se va topi, formând un gol care împiedică topirea straturilor superioare, iar cazanul va forma arsuri. Zăpada din straturile de sus produce mai puțină apă decât cea din straturile dedesubt, mai densă. Cel mai bine este să folosim zăpada de pe crengile copacilor, care este mai puțin poluată decât cea de pe copaci. Dacă nu putem aprinde focul sau nu avem vase corespunzătoare, putem folosi metoda eschimoșilor – umplem pungi sau sticle de polietilenă (borcane) cu zăpadă sau gheață mărunțită și le purtăm sub hainele groase, încălzindu-le cu temperatura corpului.

Spre primăvară, când soarele are mai multă putere, putem arunca zăpadă pe o folie întinsă pe panta de sud, îndreptată spre soare. Folia trebuie să fie cu orientare spre un vas unde se adună apa.

CONSTRUIREA REFUGIULUI

Construirea refugiului contra intemperiilor este una din condițiile de bază a supraviețuirii omului care este unul la unul cu natura. Refugiul trebuie să-l apere pe om contra precipitațiilor, vântului, frigului sau căldurii soarelui. Nu uitați că o oră de odihnă în căldură este mai eficientă decât odihna timp de mai multe ore în frig și vânt, de aceea, imediat ce vă aflați într-o situație extremă, începeți construirea adăpostului.



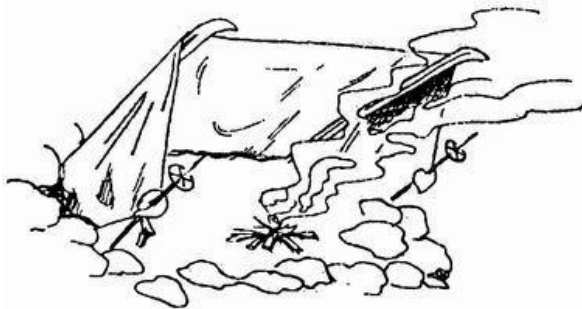
În alegerea locului refugiului trebuie să avem în vedere asemenea factori, ca: apărarea contra vremii rele, apropierea de apă și combustibil, prezența sau lipsa insectelor, apărarea contra animalelor de pradă și șerpilor veninoși. În același timp, trebuie să ofere vizibilitate pentru drumurile de acces și spațiului aerian.

Tipul refugiului depinde de materialele și timpul disponibile. Însă în toate cazurile scopul refugiului este de a adăposti oamenii de condițiile meteorologice nefavorabile și de a păstra căldura omului și a rugului. Având în vedere aceste lucruri, adăpostul nu trebuie să fie mare, să asigure apărarea de apă și vânt. De asemenea, trebuie organizată ventilarea corespunzătoare a refugiului pentru a nu permite sufocarea cu bioxid sau monoxid de carbon. Despre prezența monoxidului de carbon în încăperea nu poate comunica culoarea albăstruie a focului de pe cărbuni iar despre prezența bioxidului de carbon – culoarea gălbuie a flăcării.

Pentru aflarea pe un timp scurt (până la 7-10 zile) se pot ridica adăposturi simple – colibe, copertine, se instalează corturi, se folosesc peșteri. Refugiile trebuie să fie camuflate, să aibă căi de acces care să permită evacuarea rapidă în caz de primejdie.

Barca sau pluta de cauciuc, rezemată de stâncă sau de un lemn căzut, poate deveni un refugiu temporar, poate fi dezvoltată pentru condiții mai bune cu ajutorul foliei de polietilenă/prelată sau pereților din pietre/crengi.

Pentru a construi refugii mai sigure, folosiți materiale care vă stau la îndemână: pelerină de ploaie,



scurtă, prelată. Cel mai accesibil adăpost pentru cazuri de urgență este o prelată instalată sub unghi față de pământ, care, pe lângă faptul că apără de precipitații, reflectă căldura focului aprins în interior.

Dacă nu aveți prelată, faceți o copertină din lemn în unghi față de nivelul solului. Folosiți un copac pe jumătate răsturnat, o creangă mai rezistentă, care atârna din copac la înălțime mică, și altele. Pe acest suport găsit de-a gata sau pregătit de voi instalați

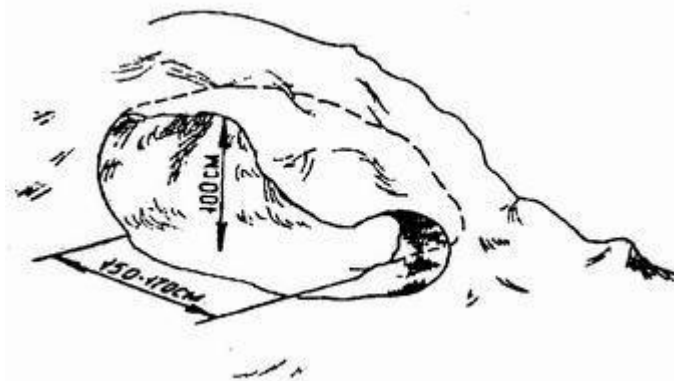
nuiiele în formă de gratii, care va servi drept suport pentru crengile cu frunze dese, a fânului sau a bucăților de coajă de copac. Acoperișul trebuie instalat de jos în sus, pentru ca stratul superior să-l acopere pe cel dedesubt până la jumătate (ca țiglele). Astfel, apa va curge pe acoperiș fără să pătrundă în interior.

Mai bine ar fi dacă ați putea construi un acoperiș cu două pante. Un procedeu destul de reușit ar fi o colibă cu două pante, care se instalează în felul următor:

- ✓ Pe terenul curățit săpați două șanțuri paralele lungi de 5 m. iar distanța dintre ele să fie de 5 m.
- ✓ Împlețiți două rame din nuiiele cu dimensiunile de 4,5x3 m. fiecare. și umpleți-le cu leațuri. Pentru ca sa fie mai rezistentă, întăriți-le pe fiecare cu câte o diagonală.
- ✓ Instalați ramele cu laturile lungi în șanțurile săpate, iar latura cealaltă să se unească cu cealaltă ramă, formând un acoperiș.
- ✓ Astupați șanțurile cu pământ, astupați acoperișul cu crengi cu frunze dese, fân, coajă de copac. Începeți de jos în sus, pentru ca stratul superior să-l acopere pe cel dedesubt până la jumătate (ca țiglele). Astfel, apa va curge pe acoperiș fără să pătrundă în interior.
- ✓ Acoperiți complet un perete triunghiular al colibeii, în celălalt lăsați loc pentru ușă. Ușa acoperiți-o cu materie de țesătură.
- ✓ Amenajați locul de odihnă cu paie, iarbă, alt material moale.

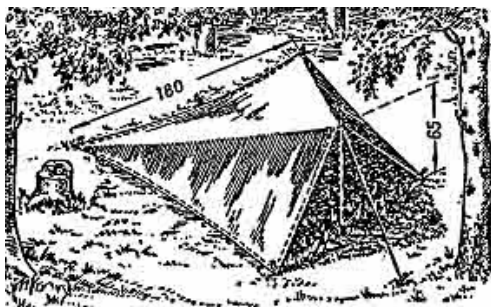
Construirea refugiului pe timp de iarnă necesită cunoștințe și stăruință, deoarece în condițiile temperaturii scăzute scade considerabil capacitatea de lucru a omului.

Cel mai rapid mod de a ne adăposti de viscol este săparea unei peșteri în zăpadă sau a unei gropi. Pentru a face adăpostul, săpați în mormanul de zăpadă un tunel lung de 1 m. apoi lărgiți-l puțin câte puțin. Intrarea în peșteră închideți-o cu un bloc de zăpadă sau cu o bucată de materie. Groapa acoperiți-o cu o carcasă din nuiiele sau prelată, pe care o acoperiți cu zăpadă.



Amenajarea locului de înnoptat se poate face prin metoda vânătorilor: feriți zăpada, aprindeți focul și încălziți bine pământul. Apoi feriți focul la o parte, pe pământul încălzit așezați crengi de copaci, mușchi,

echipament moale și acoperiți toate acestea cu materie. Vă culcați îmbrăcat, iar dacă sunteți în grup, cât mai aproape unul de altul, deasupra vă acoperiți cu prelată.

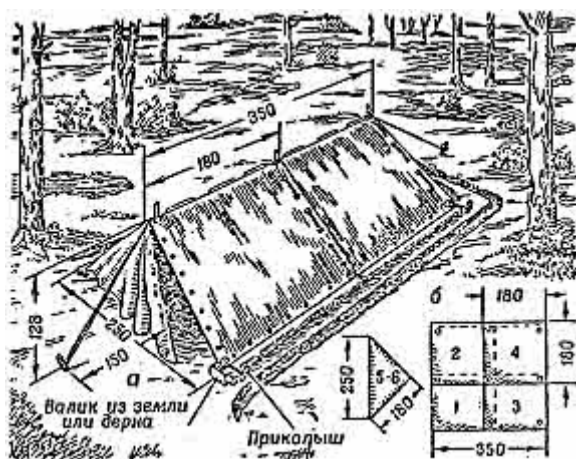


Adăpostul din pelerina-cort (pelerină multifuncțională, care poate fi folosită în calitate de cort) se face pentru o persoană. Materialul impermeabil se sprijină pe de o parte cu o nuia, care este legată de sol cu frânghii subțiri, iar celelalte colțuri sunt imobilizate la pământ cu țărushi.

Se poate construi un cort pentru șase

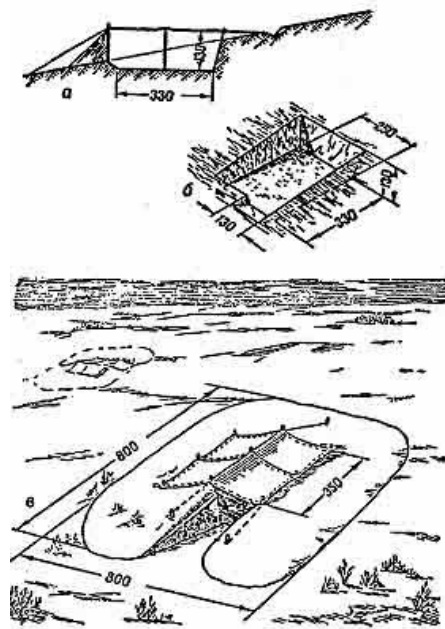
persoane din cinci pelerine-corturi. În acest scop este nevoie de săpat în pământ o groapă adâncă de 0,6 m. cu laturile de 2,5x3 m. Cinci pelerini-corturi se leagă în două rânduri, pe de o parte două, pe de o parte trei pelerini. A treia pelerină slujește ca ușă pentru astuparea locului gol. Prelata astfel formată se așază pe pari verticali, iar marginile se fixează pe marginile gropii cu ajutorul țărushilor.

Cortul pentru șase persoane din șase pelerini-cort se confecționează în felul următor:



libere se leagă de țărushi cu funii.

- ✓ cu două funii se cos patru pelerini în două rânduri. Acestea sunt cele două laturi ale acoperișului cortului. Pe o parte și pe alta se leagă de ele alte două pelerini în formă triunghiulară. Acestea vor fi pereții laterali ai cortului. Una din pelerinele laterale se leagă pe o latură, formând astfel intrarea în cort.
- ✓ Suprafața de materie se ridică pe trei pari. Parii din margini se întăresc de sol cu frânghii.
- ✓ Suprafața de materie se întinde și capetele rămase

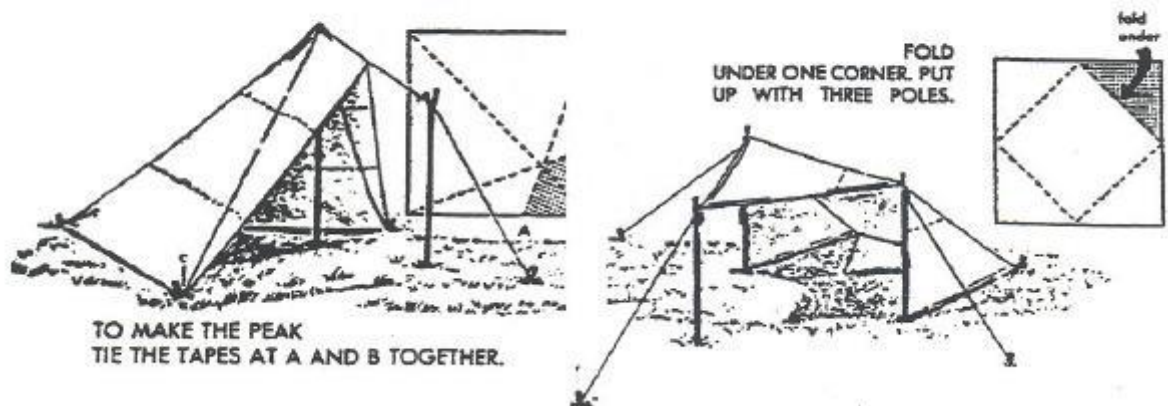
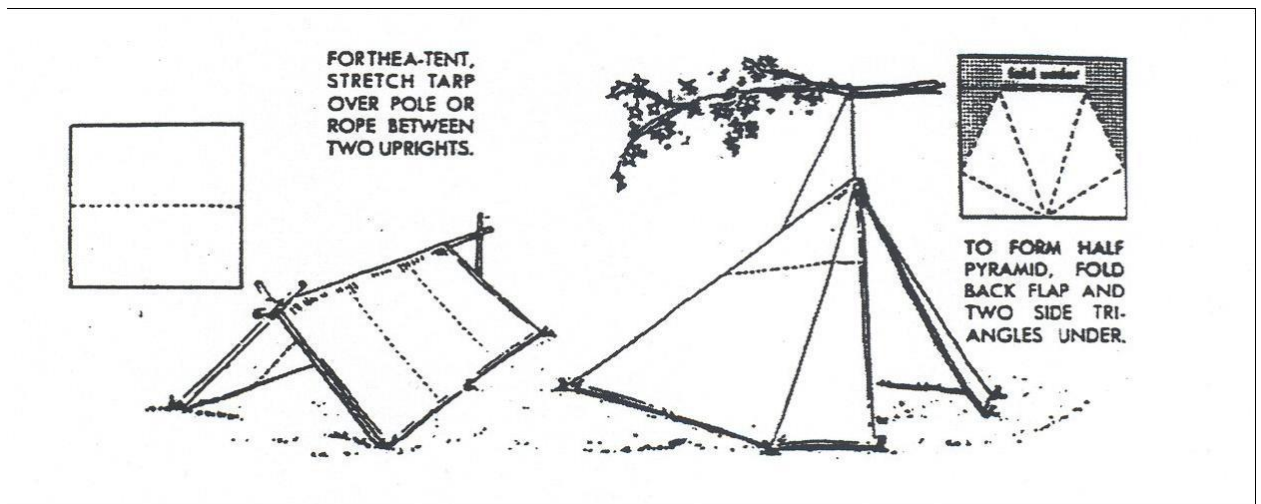


Pe vreme caldă din pelerini se pot confecționa copertine simple, care vor apăra de razele fierbinți ale soarelui. Acest lucru se face, dacă întindem o funie la înălțimea de 2 m. deasupra pământului – între doi copaci sau pe 2 coarde drepte, înfipte în pământ cu capătul ascuțit, iar celălalt capăt trebuie să fie bifurcat. Instalați prelată deasupra funiei. Capetele fixați-le.

Copertinele mai sofisticate pot avea carcase mai puternice și acoperiș din paie, fân, stuf, papură, ferigi, frunze de palmier sau ramuri cu frunze.

Unele metode de folosire a prelatei pentru confecționarea refugiului de tabără

Pentru cortul în forma literei A întindeți prelată deasupra unei nuiele sau funii întinse orizontal. Pentru a forma o piramidă, îndoți poalele înăuntru.



Pentru a face creasta, uniți liniile A și B

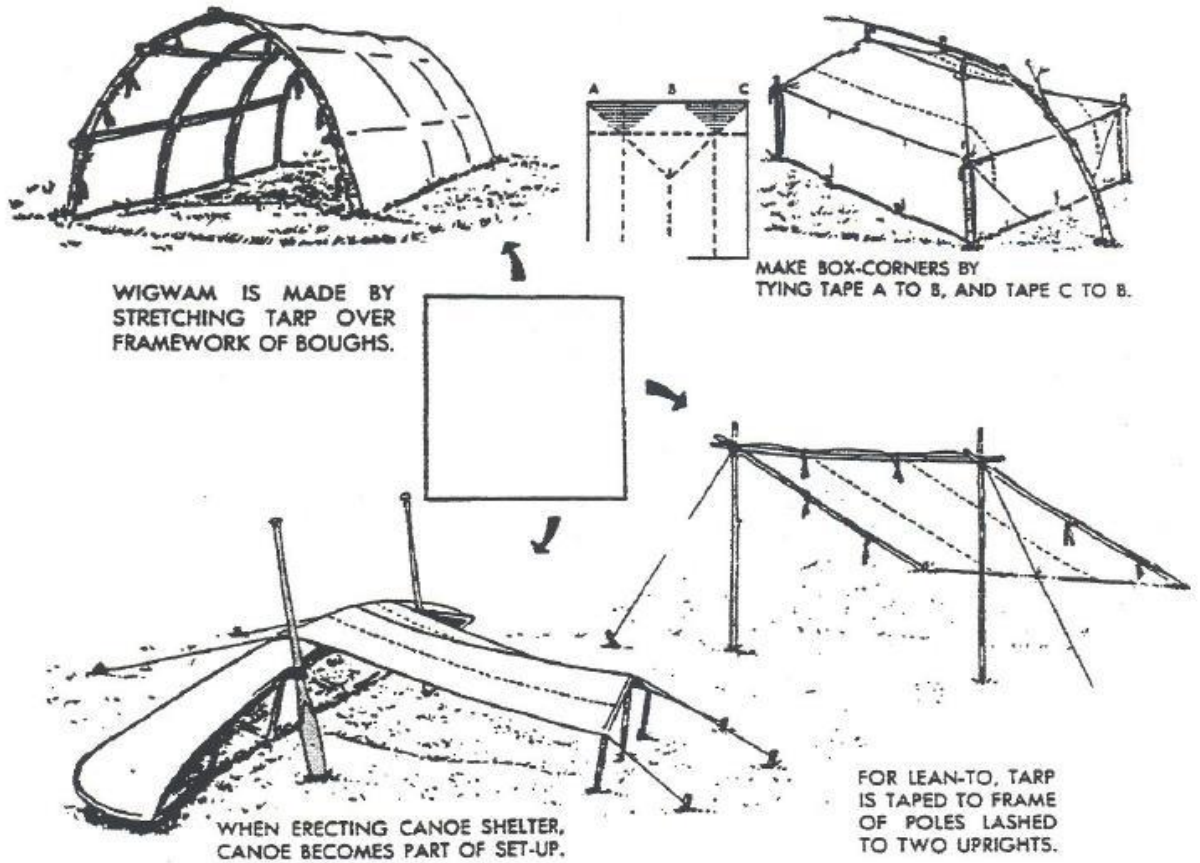
Îndoți-le în același unghi., instalați-le pe 3 nuiete

Vigvam (cortul indienilor din America de Nord) se face prin întinderea prelatei pe o carcasă din nuiete.

Formați unghiuri de 90 grade, unind liniile A și B, C și B.

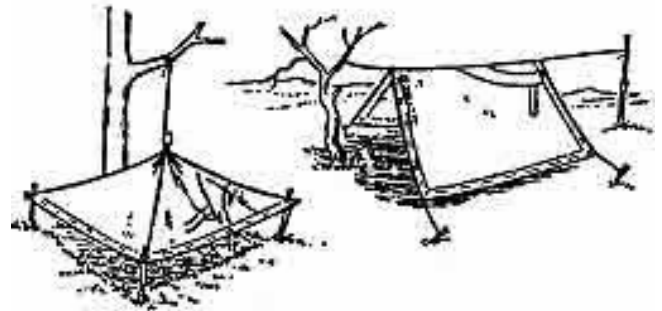
Refugiul din canoe poate deveni parte componentă a vigvam-ului.

Acoperământul se formează legând prelate de carcasa de nuiete și de cei doi pari.



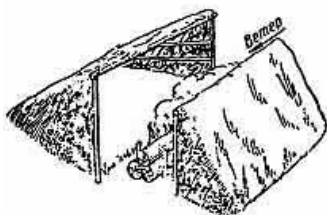
Pe timp de arșiță nu se recomandă să ne amplasăm în gropi, locuri joase, unde nu este circulația liberă a aerului. Este interzis să ne adăpostim în dărâmături, lângă garduri din zid, în peșteri – în asemenea locuri de obicei se găsesc căpușe, a căror înțepături sunt periculoase pentru sănătate.

Cel mai ușor este să construim și să mascăm refugiile în pădure, atât pe timp de vară, cât și pe timp de iarnă. Acolo găsim din belșug crengi, nuiiele, frunze, mușchi și alte materiale ”de construcție” pentru colibe și corturi.



Pereții-copertine

se construiesc pe cât posibil lângă copaci, folosindu-i pe aceștia în calitate de suport. De copaci se întărește o creangă rezistentă în poziție orizontală, de ea se sprijină nuiiele înclinate, iar pe ele se instalează leăturile orizontale. În lipsa copacilor creanga orizontală de suport se instalează pe pari îngropați în pământ. Peretele-copertină se acoperă cu crengi, paie, stuf, sau prelate-corturi.

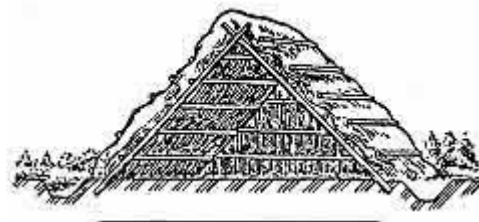


Colibele apără mai bine decât pereții-copertine de timpul nefavorabil, fiind recomandată construcția lor în caz de staționare mai lungă de o zi.

Colibele se construiesc din nuiiele, crengi, vreascuri. Pot fi cu două pante sau în formă de con. Pentru timpul rece cele mai bune colibe sunt cele de tip con, deoarece în ele se poate aprinde focul.

Coliba cu două pante se construiește astfel:

- ✓ Pe terenul curățit săpați două șanțuri paralele lungi de 5 m., iar distanța dintre ele să fie de 5 m.
- ✓ Împlețiți două rame din nuiele cu dimensiunile de 4,5x3 m. fiecare. și umpleți-le cu leături. Pentru ca sa fie mai rezistentă, întăriți-le pe fiecare cu câte o diagonală.
- ✓ Instalați ramele cu laturile lungi în șanțurile săpate, iar latura cealaltă să se unească cu cealaltă ramă, formând un acoperiș.
- ✓ Astupați șanțurile cu pământ, astupați acoperișul cu crengi cu frunze dese, fân, coajă de copac. Începeți de jos în sus, pentru ca stratul superior să-l acopere pe cel dedesubt până la jumătate (ca țiglele). Astfel, apa va curge pe acoperiș fără să pătrundă în interior.
- ✓ Acoperiți complet un perete triunghiular al colibei, în celălalt lăsați loc pentru ușă. Ușa acoperiți-o cu materie de țesătură.
- ✓ Amenajați locul de odihnă cu paie, iarbă, alt material moale.



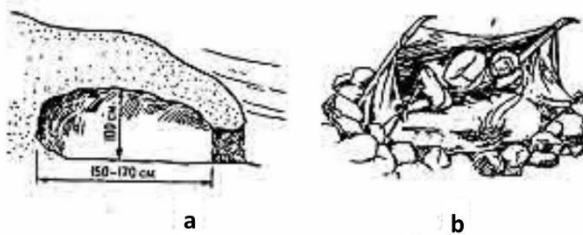
Coliba-con se construiește în felul următor: pe terenul curățit se trasează o circumferință cu raza de 3 m. pe această linie, la distanțe egale, se sapă gropi pentru instalarea nuielelor colibei



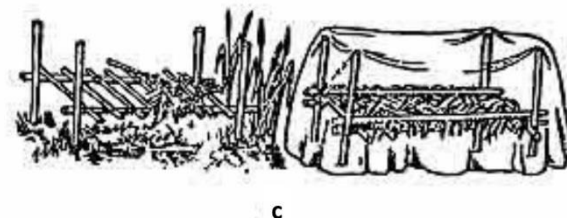
- ✓ Se pregătesc 15-20 nuiele cu lungimea de 4,5-5 m., cu grosimea de 6-7 cm, pe fiecare din ele la 5-6 cm de vârf se face o creștătură
- ✓ Nuielele pregătite se aranjează ca raze ale circumferinței cu vârful în centru și se leagă cu o funie de creștături, formând un inel la mijloc, cu distanța de 5-6 cm între nuiele.
- ✓ Nuielele legate se ridică astfel încât capetele lor exterioare să intre în gropile săpate în prealabil.
- ✓ Nuielele se învârt concomitent astfel încât în vârf să se formeze un canal de ventilare, iar carcasa să stea stabil.
- ✓ Carcasa se acoperă cu crengi sau prelată. Iarna partea inferioară a colibei se acoperă cu zăpadă în partea exterioară la înălțimea de 1 m. pe jos se așterne crengi, frunze, mușchi, vreascuri. Intrarea se acoperă cu prelată.
- ✓ În centrul colibei se sapă o groapă pentru foc. Pentru ca focul să nu fumege, se sapă un canal de 20x20 cm pentru alimentarea focului cu aer. Un capăt al canalului ajunge în groapa pentru foc, celălalt capăt iese afară din colibă. Canalul se astupă cu crengi, frunze, mușchi, pământ.

Un refugiu temporar se poate face din **peșterile și gropile în zăpadă**. Pentru aceasta, săpați în mormanul de zăpadă un tunel lung de 1 m. apoi lărgiți-l puțin câte puțin. Intrarea în peșteră închideți-o cu un bloc de zăpadă sau cu o bucată de materie. Groapa acoperiți-o cu o carcasă din nuiele sau prelată, pe care o acoperiți cu zăpadă.

Amenajarea locului de înnopțat se poate face prin metoda vânătorilor: feriți zăpada, aprindeți focul și încălziți bine pământul. Apoi feriți focul la o parte, pe pământul încălzit așezați crengi de copaci, mușchi, echipament moale și acoperiți toate acestea cu materie. Vă culcați îmbrăcat, iar dacă sunteți în grup, cât mai aproape unul de altul, deasupra vă acoperiți cu prelată sau pelerina-cort (a).



Când alegem locul de refugiu în munți, trebuie să avem în vedere pericolul avalanșelor, căderilor de pietre. Când se instalează în munți cortul din blocuri de gheață, se clădește un perete apărător de vânt (b).



Pe locurile umede mlăștinoase refugiul se amenajează în așa mod încât podeaua să fie mai sus de nivelul mlăștinii cu 40-60 cm (c).

Tipurile de refugii examinate mai sus pot fi construite numai de un grup de oameni. Atunci când sunteți singur, trebuie să folosiți la maximum avantajele reliefului și a florei înconjurătoare.

Pentru amenajarea unui refugiu simplu puteți folosi un copac răsturnat de vânt, care are coroana deasă. Pentru a apăra mai bine refugiul de vânt și ploaie îl putem acoperi adăugător cu coajă de copac, crengi, fân și altele. O metodă rapidă de a construi refugii este folosirea rădăcinilor și tulpinilor copacilor groși smulși sau răsturnați de vânt, peste care se așază nuiiele și crengi cu frunze.

Pelerina-cort poate fi folosită și ca un sac de dormit improvizat. În acest scop săpăm o adâncitură mică, pe fundul căreia așezăm un strat de frunze (sau crengi de brad verde), deasupra punem o bucată de material, ne culcăm, învelindu-ne cu pelerina dedesubt și deasupra, apoi ne îngropăm cu pământul scos din adâncitură, și care se află alături. Acest refugiu ne permite să ne odihnim chiar și pe timp rece. Avantajul constă în creșterea stratului izolator, care păstrează căldura corpului peste noapte.

Dacă în zonă sunt animale de pradă sau șerpi veninoși, putem amenaja adăpostul pe crengile unui copac. Pentru a ne asigura de cădere în timpul somnului, ne legăm cu o funie de o creangă mai groasă.

Putem confecționa un pat foarte bun cu ajutorul pelerinei-cort, dacă o întindem între copaci ca un hamac. În loc de saltea putem folosi frunze sau iarbă.

Semnificația spirituală a refugiilor și apei

Dicționarul Explicativ Român definește refugiul ca fiind un *loc de adăpostire în caz de pericol; adăpost, azil*.

Pasaje biblice:

Num. 35:12 Aceste cetăți să vă slujească drept cetăți de scăpare împotriva răzbunătorului sângelui, pentru ca ucigașul să nu fie omorât înainte de a se înfățișa în fața adunării ca să fie judecat.

2 Sam. 22:3 Dumnezeu este stânca mea, la care găsesc un adăpost, scutul meu și puterea care mă mântuiește, turnul meu cel înalt și scăparea mea. Mântuitorule! Tu mă scapi de silnicie.

Ps. 18:2 Doamne, Tu ești stânca mea, cetățuia mea, izbăvitorul meu! Dumnezeule, Tu ești stânca mea în care mă ascund, scutul meu, tăria care mă scapă și întăritura mea!

Ps. 59:16 Dar eu voi cânta puterea Ta; dis-de-dimineasă voi lăuda bunătatea Ta. Căci Tu ești un turn de scăpare pentru mine, un loc de adăpost în ziua necazului meu.

Ps. 62:2 Da, El este stânca și ajutorul meu, turnul meu de scăpare; nicidecum nu mă voi clătina.

Is. 14:32 "Și ce va răspunde trimișilor poporului?" - "Că Domnul a întemeiat Sionul și că cei nenorociți din poporul Lui găsesc un loc de adăpost acolo."

Is. 25:4 Căci Tu ai fost un loc de scăpare pentru cel slab, un loc de scăpare pentru cel nenorocit în necaz, un adăpost împotriva furtunii, un umbrar împotriva căldurii; căci suflarea asupritorilor este ca vijelia care izbește în zid.

Ați fost vreodată în asemenea situații, când ați făcut o greșală gravă din întâmplare, iar ca urmare ați fost pedepsit cu toată asprimea? La ce v-ați gândit când știți că greșeala n-a fost intenționată, totuși pedeapsa va fi inevitabilă? E dificil să explici părinților, cum de mînea a găsit geamul și-a spart, când intenția era poarta și, respectiv, golul. Sau, alergând, ați răsturnat vaza frumoasă care era pe masă. Dar imaginați-vă cât de dificil e să explici rudelor cum a murit omul din cauza voastră, chiar dacă n-ați intenționat nimic rău. În toiu jocului ați împins pe celălalt, care a căzut pe un obiect ascuțit. Cum te vei îndreptăți în fața rudelor? Dacă ați fi trăit pe timpul lui Moise, trebuia să plătești cu viața ta greșeala comisă. Pe atunci nu erau închisori, pentru că oamenii aveau principiul "dinte pentru dinte, ochi pentru ochi". Azi protecția omului e mai bine organizată, deoarece chiar dacă își ispășește pedeapsa în închisoare omul rămâne viu.

Dar să ne întoarcem în trecut, când Dumnezeu și-a scos poporul din robia Egiptului. Poporul era lângă Iordan, și Dumnezeu îi poruncește lui Moise să relateze regulile de procedare cu ucigașii din greșală. " *Din cetățile pe care le veți da, șase să vă fie cetăți de scăpare. Să dați trei cetăți dincoace de Iordan, și trei cetăți în țara Canaanului: acestea să vă fie cetăți de scăpare. Aceste șase cetăți să fie cetăți de scăpare pentru copiii lui Israel, pentru străin și pentru cel ce locuiește în mijlocul vostru: acolo va putea să scape orice om care va ucide pe cineva fără voie.*" (Num. 35:13-15) În continuare, Moise clarifică în ce caz omorul este socotit intenționat și în care cazuri omorul este socotit neintenționat.

Societatea timpului acela era construită astfel, încât omul putea să se răzbune pentru moartea altuia (astăzi nu mai avem asemenea lege, în prezent societatea se conduce după alt principiu). Pentru ca să nu se comită abuzuri de folosire a acestei reguli, Dumnezeu desparte în Israel șase cetăți, unde oamenii care au comis omor neintenționat să poată trăi fără să se teamă pentru viața lor. În timp ce toți s-au deprins să trăiască după principiul "ochi pentru ochi, și dinte pentru dinte, Dumnezeu introduce o nouă regulă – "mai dați o șansă celui ce a greșit".

Pentru noi, cei de astăzi – este un principiu foarte bun după care să ne conducem. Înainte de a ne răzbuna pentru vreo nedreptate în adresa noastră, trebuie să ne gândim la urmări. Chiar dacă ne doare, chiar dacă nu vrem să acceptăm nici un argument logic, chiar dacă nu putem porunci inimii să se supună rațiunii. Totuși, în rugăciune fierbinte la Dumnezeu, să ne amintim de aceste cetăți de scăpare, care îi adăposteau pe cei care au comis o greșală gravă în viață. Dumnezeu le-a dat șansa de a-și salva viața, speranța că vor putea trăi sub ocrotirea zidurilor cetății.

Pentru noi, creștinii, refugiul este o noțiune foarte importantă. Cu toții comitem greșeli în viață, unele mai grave, altele mai neînsemnate. În fiecare zi ne întâlnim cu ispite, unele le învingem, altele ne înving pe noi. Dacă n-ar fi Hristos – cetatea noastră de scăpare – niciodată n-am mai putea spera la șansa unei vieți noi, cu Domnul în ceruri. Când cedăm în fața ispitei și cădem, Domnul ne permite să fugim de furtuna Înviniitorului (Satan), care dorește pieirea noastră. Isus ne ascunde în palmele Sale și spune răzbunătorului – "Eu am murit pentru greșeala lui. Eu Mi-am dat viața pentru el, de aceea tu nu mai poți pretinde la viața lui. Eu am plătit totul, l-am răscumpărat cu sângele meu prețios". Dumnezeu ne iubește și este gata să ne mai dea o șansă, ca noi să fim acolo unde este și El.

Isus – apa vieții

În. 4:4-42 relatează istoria femeii care s-a întâlnit cu Isus la fântână. "Această apă reprezintă viața lui Hristos. Fiecare om poate s-o aibă, dacă intră în relații strânse cu Isus" (Mărturiile pentru predicatori, pag. 226)

”Oricui bea din apa aceasta îi va fi iarăși sete. Dar oricui va bea din apa pe care i-o voi da Eu, în veac nu-i va fi sete; ba încă, apa pe care i-o voi da Eu se va preface în el într-un izvor de apă care va țâșni în viața veșnică.” Acela care caută să-și stingă setea la fântânile acestei lumi va bea numai ca să înseteze iarăși. Pretutindeni se găsesc oameni nemulțumiți. Ei doresc ceva care să le umple lipsa din suflet. Unul singur este Cel care le poate împlini această lipsă. Nevoia lumii, Cel pe care-L doresc toate popoarele, este Hristos. Harul dumnezeiesc, pe care numai El îl poate da, este ca o apă vie, care curăță, înviorează și dă putere sufletului.

Isus nu voia să spună că o singură înghițitură de apă ar fi îndestulătoare pentru primitor. Acela care gustă o dată din iubirea lui Hristos va dori mereu să mai primească din ea și nu mai caută nimic altceva. Bogățiile, onorurile și plăcerile lumii nu-l mai atrag. Strigătul continuu al inimii sale este: „Mai mult din Tine”. Iar Acela care îi descoperă sufletului nevoile sale este gata să-i aline foamea și setea. Toate proviziile și tot ajutorul omenesc dau greș. Rezervoarele se vor goli, lacurile vor seca, dar Mântuitorul este o fântână care nu seacă. Putem să bem și iar să bem și de fiecare dată provizia este înnoită. Acela în care locuiește Hristos are în sine însuși o fântână de binecuvântări — „un izvor de apă din care va țâșni viață veșnică”. Din acest izvor, poate scoate tărie și har pentru toate nevoile” (Hristos, Lumina Lumii, pag. 187).

” Mântuitorul împlinește acum aceeași lucrare ca atunci când a oferit apa vieții femeii din Samaria... Oricărui suflet, oricât de păcătos ar fi, Isus îi zice: „Dacă ai fi cerut de la Mine, ți-aș fi dat apă vie”. Chemarea Evangheliei nu trebuie să fie restrânsă și prezentată numai câtorva aleși, despre care noi credem că ne-ar face onoare dacă ar primi-o. Solia trebuie să fie adresată tuturor... Atât lor, cât și femeii la fântână, El le zice: „Eu, Cel care vorbesc cu tine, sunt Acela”... Isus era obosit și flămând; cu toate acestea, nu a neglijat ocazia de a vorbi unei singure femei, deși era străină, fără legături cu Israel, și ducea o viață de păcat fățiș. Mântuitorul nu a așteptat să se adune lume multă. Adesea, începea să dea învățătură fiind de față numai câțiva, dar, unul câte unul, trecătorii se opreau să asculte, până când o mulțime de oameni ascultau cu uimire și temere cuvintele lui Dumnezeu vorbite de Învățătorul trimis de sus. Cel care lucrează pentru Hristos nu trebuie să se lase dus de ideea că n-ar putea vorbi cu aceeași râvnă la câțiva ascultători, ca și la o mare adunare. S-ar putea întâmpla să fie un singur ascultător al soliei; dar cine poate spune cât de mare va fi influența acestuia?

In. 7:37-44 – Isus la Sărbătoarea Corturilor

””Dacă însetează cineva, să vină la Mine și să bea.” ” Dar oricui va bea din apa pe care i-o voi da Eu, în veac nu-i va fi sete; ba încă, apa pe care i-o voi da Eu se va preface în el într-un izvor de apă care va țâșni în viața veșnică.” (In. 7:37; 4:14). Dacă, având aceste făgăduințe, noi însetăm și simțim lipsa apei vieții, noi înșine suntem de vină. Dacă ne vom apropia de Hristos în simplitatea copilului care vine la părinții lui, și vom cere cu credință ceea ce ne-a promis, vom primi neapărat ceea ce am cerut” (Mărturii, vol. 8, pag. 179).

” Deodată, Isus și-a înălțat glasul, care a răsunat prin curțile templului: „Dacă însetează cineva, să vină la Mine și să bea. Cine crede în Mine, din inima lui vor curge râuri de apă vie, cum zice Scriptura.” Starea poporului a făcut ca acest apel să fie foarte puternic. Ei stăruiseră în scene de nesfârșită pompă și sărbătoare, ochii lor fuseseră orbiți de lumină și culoare, iar urechile lor, mângâiate de cea mai bogată muzică, dar în tot șirul acestor ceremonii nu fuseseră nimic care să împlinească lipsurile spirituale, nimic care să aline setea sufletului pentru cele nepieritoare. Isus i-a invitat să vină și să bea din izvorul vieții, din ceea ce avea să fie ca un izvor de apă, curgând în viața veșnică. De dimineață, preotul săvârșise ceremonia care comemora lovirea stâncii în pustie. Stânca aceea era un simbol al Său, care, prin moartea Sa, avea să dea ocazie să curgă râuri de mântuire pentru toți cei însetați. Cuvintele lui Hristos erau apa vieții. Acolo, în prezența mulțimii adunate, El S-a oferit să fie lovit, ca apa vieții să se poată revărsa în lume. Lovindu-L pe Hristos, Satana credea că va distruge pe Domnul vieții, dar din Stânca lovită au curs râuri de apă vie. Când Isus a vorbit astfel către popor, inima oamenilor a fost mișcată de o teamă plină de respect și mulți erau gata să zică împreună cu femeia din Samaria: „Dă-mi această apă, ca să nu-mi mai fie sete.” (Ioan 4, 15.) Isus cunoștea nevoile sufletului. Fastul, bogățiile și onoarea nu pot mulțumi inima. „Dacă însetează cineva, să vină la Mine.” Bogatul, săracul, cel de sus și cel de jos sunt toți la fel de

bineveniți. El făgăduiește să ușureze mintea împovărată, să mângâie pe cel întristat și să dea nădejde celui descurajat. Mulți dintre cei care Îl ascultau pe Isus erau întristați din cauza nădejdilor spulberate, mulți nutreau dureri ascunse, mulți căutau să-și astâmpere dorința inimii prin bucuriile lumii și lauda oamenilor, dar, când totul era câștigat, vedeau că au muncit din greu numai pentru a ajunge la o fântână crăpată, din care nu puteau să-și aline setea. În mijlocul scânteierii scenei voioase, ei stăteau nemulțumiți și triști. Dar cuvintele lui Isus: „Dacă însetează cineva” i-au trezit brusc din meditația lor întristată și, în timp ce ascultau cuvintele care au urmat, mintea lor s-a luminat de o nouă nădejde. Duhul Sfânt a prezentat simbolul înaintea lor, până când au văzut în El oferta darului neprețuit al mântuirii. Apelul lui Hristos către sufletul însetat încă mai răsună și ni se adresează cu și mai mare putere decât celor care L-au auzit în templu, în ultima zi a praznicului. Fântâna este deschisă pentru toți. Celor obosiți și zdrobiți, li se oferă băutura înviorătoare a vieții veșnice. Isus încă mai strigă: „Dacă însetează cineva, să vină la Mine și să bea”. „Celui ce-i este sete să vină. Cine vrea să ia apa vieții fără plată.” „Oricui va bea din apa pe care i-o voi da Eu, în veac nu-i va fi sete, ba încă apa pe care i-o voi da Eu se va preface în el într-un izvor de apă care va țâșni în viața veșnică.” (Apocalipsa 22, 17; Ioan 4, 11.) (Hristos, Lumina Lumii, pag. 453-454).

Exod 17:6, Numeri 20:8 Stânca lovită

” Revărsarea apei din stâncă în pustie era sărbătorită de izraeliți după așezarea lor în Canaan, cu manifestări de mare bucurie. În timpul Domnului Hristos, sărbătoarea aceasta ajunsese cea mai impresionantă ceremonie. Ea avea loc cu ocazia Sărbătorii corturilor, când erau adunați la Ierusalim oameni din toată țara. În fiecare dintre cele șapte zile ale acestei sărbători, preoții ieșeau însoțiți de muzică și de corul leviților pentru a scoate apă într-un vas de aur din apa Siloamului. Ei erau urmați de mulțimea credincioșilor, toți cei care puteau să se apropie de apă și să bea din ea, în timp ce răsună cântecul de sărbătoare: „Veți scoate apă cu bucurie din izvoarele mântuirii” (Isaia 12, 3). Apoi, apa scoasă de preoți era purtată la templu în mijlocul sunetului trâmbițelor și al cântării pline de solemnitate: „Picioarele mi se opresc în porțile tale, Ierusalime” (Psalmii 122, 2). În timp ce cântecele de laudă răsunau, iar mulțimea își alătura glasul într-un cor triumfal, acompaniat de cântecul instrumentelor și al trâmbițelor care sunau cu putere, apa era vărsată pe altarul arderii de tot” (Patriarhi și profeți, pag. 412).

”De dimineață, preotul săvârșise ceremonia care comemora lovirea stâncii în pustie. Stânca aceea era un simbol al Său, care, prin moartea Sa, avea să dea ocazie să curgă râuri de mântuire pentru toți cei însetați. Cuvintele lui Hristos erau apa vieții. Acolo, în prezența mulțimii adunate, El S-a oferit să fie lovit, ca apa vieții să se poată revărsa în lume. Lovindu-L pe Hristos, Satana credea că va distruge pe Domnul vieții, dar din Stânca lovită au curs râuri de apă vie. Când Isus a vorbit astfel către popor, inima oamenilor a fost mișcată de o teamă plină de respect și mulți erau gata să zică împreună cu femeia din Samaria: „Dă-mi această apă, ca să nu-mi mai fie sete” (Ioan 4, 15) (Hristos, Lumina Lumii, pag. 454).

”Domnul Hristos combină cele două simboluri. El este Stânca, El este Apa vie. {PP 412.3} Tablourile acestea frumoase și pline de adânci înțelesuri sunt prezente în toată Biblia. Cu veacuri înainte de venirea Domnului Hristos, Moise arăta spre El ca fiind Stânca mântuirii lui Israel (Deuteronom 32, 15); psalmistul a cântat despre El ca fiind „Izbăvitorul meu”, „Stânca puterii mele”, „Stânca pe care n-o pot ajunge, căci este prea înaltă pentru mine”, „o Stâncă de adăpost pentru mine”, „Stânca inimii mele”, „Stânca mea de adăpost”. În cântecele lui David, harul Său este înfățișat de asemenea ca fiind „ape de odihnă” „printre pășuni verzi”, pe marginea căroră Păstorul ceresc Își conduce turma. Și iarăși, „și-i adăpi din șuvoiul desfătărilor Tale”, „căci la Tine este izvorul vieții” (Psalmii 19, 14; 62, 7; 61, 2; 71, 3; 73, 26; 94, 22; 23, 2; 36, 8.9). Iar înțeleptul declară: „Izvorul înțelepciunii este ca un șuvoi care curge întruna” (Proverbe 18, 4). Pentru Ieremia, Domnul Hristos este „izvorul apelor vii” (Ieremia 2, 13). Pentru Zaharia, este „un izvor pentru păcat și necurăție” (Zaharia 13, 1). Isaia Îl descrie ca fiind „Stânca veacurilor” și ca „umbra unei stânci mari într-un pământ ars de soare” (Isaia 26, 4; 32, 2). Tot el ne prezintă făgăduința prețioasă ce face să aducă în mod viu în minte izvorul de apă vie ce a curs pentru Israel: „Cei nenorociți și cei lipsiți caută apă, și nu este; li se usucă limba de sete. Eu, Domnul, îi voi asculta; Eu, Dumnezeuul lui Israel, nu-i voi părăsi”. „Căci voi turna ape peste pământul însetat și râuri peste pământul uscat”. „Căci în pustie vor țâșni ape și în pustietate pâraie”. Este adresată invitația: „Voi toți cei însetați, veniți la ape” (Isaia 41, 17; 44, 3; 35, 6; 55, 1). Și în paginile de încheiere ale Cuvântului

Sfânt, se face auzită invitația aceasta. Râul de apă al vieții, „limpede ca și cristalul”, pornește de la tronul lui Dumnezeu și al Mielului; și chemarea harului răsună de-a lungul veacurilor: „Și celui ce îi este sete, să vină; cine vrea, să ia apa vieții fără plată” (Apocalipsa 22,17) (Patriarhi și profeți, pag. 412).

Apa – este substanța în care se dizolvă toate celelalte componente în organismul nostru. Datorită apei se transportă toate substanțele nutritive în organismul nostru. La fel, apa joacă un rol important în eliminarea toxinelor și a substanțelor dăunătoare. Toate reacțiile chimice au loc în soluții apoase.

În mediu un om conține 50-80% apă. Embrionul omului conține 95% apă, copilul – 70-80%, iar omul matur - 50-70%. Observăm că odată cu înaintarea în vârstă organismul omului se deshidratează, se usucă, se adună toxine, iar acestea aduc îmbătrânirea și bolile.

Odată cu mâncarea primim 50-60% apă. Terciurile conțin până la 80% apă, pâinea aproximativ 50%, carnea – 58-67%, iar fructele și legumele – până la 90%.

În mediu, un om care folosește apa de la robinet, în decursul vieții trece prin sine 80-100 kg de murdărie chimică. De aceea e important să fim siguri de calitatea apei pe care o bem.

Când deschidem primul capitol din cartea Geneza, citim în versetul 2 că Duhul lui Dumnezeu se mișca pe deasupra apelor. Interesant este faptul că formarea pământului nostru a început cu crearea apei. Acest fapt nu este întâmplător. Apa este un element indispensabil vieții, fără ea nu poate exista nici o formă de viață.

În timpul ieșirii poporului evreu din Egipt a avut loc un eveniment interesant. Poporul a ajuns într-un loc unde nu era apă. Poporul a cârtit împotriva lui Moise și să-i zică: ”Dece ne-ai scos din Egipt?” Atunci Dumnezeu i-a poruncit să efectueze o ceremonie interesantă de dobândire a apei. ” *Iată, Eu voi sta înaintea ta pe stânca Horebului; vei lovi stânca și va țâșni apă din ea, și poporul va bea.*” (Exod 17:6). Dumnezeu a dorit să-i învețe pe evrei să aibă încredere în El chiar și în cele mai dificile situații – fără apă în pustiu e greu de supraviețuit. Dar pe lângă o minune, Dumnezeu a folosit această întâmplare ca pe un simbol, pentru a arăta la Acela care poate adăpa cu apa vieții pe fiecare.

Stânca îl reprezintă pe Hristos, lovirea stâncii – răstignirea Lui, apa vie simbolizează învățătura Sa plină de viață, care satură sufletul însetat. Vedem cu câtă înțelepciune Dumnezeu a prezentat planul de mântuire – datorită jertfei lui Hristos ne putem hrăni sufletele cu Cuvântul Său viu, care ne va aduce mântuire și salvare de pustiul arzător al păcatului, unde ne așteaptă pieirea.

După cum arșița ne atacă organismul și scoate din el rezervele de apă,, la fel și păcatul ne distruge credința și ne îndepărtează de Hristos. Dacă organismul e deshidratat, creierul este primul organ care semnalează acest lucru. Din această cauză putem avea dureri de cap, amețeli, greață. Dacă deshidratarea continuă, se ridică temperatura corpului, slăbiciuni, lipsa de coordonare în mișcări, și convulsii. La fel este și în domeniul spiritual – totul începe cu pierderea interesului față de Dumnezeu, nu mai avem dorința să petrecem timp cu El, iar mersul la biserică ne irită. Organismul nostru spiritual se îmbolnăvește, devine slab și incapabil de luptă cu ”virusii” – ispitele. Dacă procesul continuă, se poate ajunge la momentul când credința noastră în Dumnezeu a murit.

Omul niciodată n-a fost fericit fără Dumnezeu, și nici nu va fi. Orice n-ar face – se va distruge. E o chestiune de timp doar. Dumnezeu este gata să ne dea atâta apă vie, de câtă avem nevoie pentru a ne satura și a nu muri în pustiul păcatului. Să-i permitem lui Dumnezeu să devină Domnul inimii noastre!

NIVEL AVANSAT

Să cunoască și să poată determina 10 soiuri de flori sălbatice și 10 soiuri de insecte, care se întâlnesc în regiunea voastră

Scopul: să ajute Prietenii să fie mai atenți față de lumea înconjurătoare.

10 plante sălbatice

Stejarul (*Quercus robur*) este un arbore din familia fagului, crește în zona temperată, înalt (40-50 m.), cu ramuri puternice, noduroase, coroană largă și bogată. Scoarța stejarului este de culoare brun-negricioasă, aspră, adânc brăzdată, adăpostind adesea o micro-faună activă (în special furnici și anumite specii de gândaci). Frunzele sunt lobate, cu 4-8 perechi de lobi. Pețiolul este scurt (4–8 cm). Stejarul înflorește în luna mai. Fructul este o achenă denumită ghindă. Se întâlnește mai ales la câmpie și în zonele colinare, foarte rar la deal. În afară de pădurile curate de stejar, stejarul se găsește și în amestec cu alte foioase, în așa-numitele păduri de șleau. Poate trăi până la 400-500 ani, unii copaci – până la 1500-2000 ani, atingând diametrul de 4 m. Cel mai bătrân stejar din Europa are vârsta de 2000 ani și se află în Lituania.



Ca în cazul majorității copacilor cu coroana bogată, rădăcinile stejarului se întind în pământ pe o diferență de nivel aproximativ egală cu cea pe care se înalță ramurile de deasupra.

Vara este anotimpul glorios al stejarului: perioada în care frunzișul este complet, coroana se îndesește, iar copacul ajunge la aspectul său impunător. Totuși, în aceste luni calde, adesea secetoase, stejarul face mari eforturi pentru supraviețuire, trebuind să adune substanțele nutritive (minerale) din apă și din sol și să le transporte la toate nivelurile coroanei sale, până la cele mai îndepărtate crenguțe și frunze - pe trasee care totalizează mii de metri. Și nu este chiar așa de simplu: într-o singură zi de vara, un copac înalt poate absorbi aproape 500 de litri de apă.

Este apoi vremea ca stejarul să rodească. Anual, câteva zeci de mii de ghinde se formează în timpul lunilor de vară, căzând în primele săptămâni ale toamnei. Un copac aflat la maturitate poate rodi chiar și 50.000 de ghinde, dar foarte puține dintre cele care cad pe sol vor încolți și se vor transforma în arbori maturi. De altfel, multe dintre aceste roade nici nu ajung în sol, atrăgând stoluri întregi de păsări și destule animale, care se hrănesc cu ele pe loc sau le transportă la adăposturi, pentru a le păstra ca provizii pentru iarnă. Cei mai mari "colecționari" de ghinde sunt găițele și veverițele, care își cară viitoarele provizii la distanțe mari, ajutând în felul acesta - prin plantări involuntare - la răspândirea stejarului.

Venirea toamnei da semnalul pentru pregătirea somnului de iarnă: se întrerupe alimentarea frunzelor, seva se retrage, iar "hainele" verzi ale stejarului devin aurii, se usucă și cad. Este o invitație la masă pentru rămele de sub copac, dar și pentru alți locuitori ai pământului: miriapode, păduchi, limacși și furnici.

Iarna nu îl ia pe nepregătite pe falnicul stejar: nici la căderea primei zapezi ramurile sale nu sunt golașe - trunchiul este acoperit cu iederă și cu vâsc (care se maturizează spre Crăciun), dar și cu mușchi, licheni sau chiar ferigi. Printre ramurile dezgolite, veverița își poate face adăpost. Adânc sub tulpină, la peste un metru, bursucul semi hibernează în vizuina sa, ieșind de acolo doar în zilele mai blânde, iar în februarie apar și puii săi. În scurt timp, copacul se va trezi, pregătindu-se pentru un nou ciclu din lungă sa viață.

Pinul (*Pinus silvestris*) Acest arbore poate atinge 25 - 30 m înălțime uneori chiar 40-50 m și un diametru de 1 - 1,4 m; înrădăcinarea este variabilă în funcție de solul pe care vegetează; tulpina mai puțin dreaptă decât la celelalte rășinoase, scoarța formează un ritidom gros, cenușiu. Lemnul acestuia este maro-închis, foarte rezistent. Frunzele sunt aciforme, lungi de 4 cm, grupate câte două, se păstrează 2-3 ani. Conurile au o formă conică, pedunculată, de culoare cenușie și o lungime de până la 8 cm. Apofiza este rombică, cu umbelic nemucronat. Coroana, inițial piramidală, devine la vârste înaintate tabulară cu ramuri neregulat ramificate. Înflorește în lumile mai-iunie, începând de la vârsta de 15 ani. Se înmulțește prin semințe. Trăiește



până la 350-400 ani. În condiții prielnice poate crește pe an cu 70-80 cm. Crește pe diferite soluri – de la nisipoase până la soluri de turbă.

Cimbrișor (*Thymus serpyllum*) este o specie de plante perene, erbacee, la bază semilemnificată, din genul *Thymus*, cu flori purpurii sau roz, rar albe, care înfloresc vara—toamna. Este ruda sălbatică a cimbrului de câmp, care mai este numit tămâiță sau iarba cucului. Cimbrișorul crește pe dealuri, pe pajiști sau pășuni alpine, în locuri mai greu accesibile precum stâncăriile. Florile sunt purpurii sau roz, rar albe având caliciul cilindric cu cinci dinți, trei superiori, scurți, doi inferiori, lungi, tub floral scurt, pubescent, în exterior corola cu baza superioară ovată, emarginată, patru-unghiulară. Florile sunt așezate în verticile, grupate în capitule sau raceme, formând covoare. Frunzele sunt mici, aromatice, liniare, eliptic-ovate sau rotunjite, plane, pețiolate, opuse. Tulpina are 3-5 centimetri înălțime, ascendentă. Se înmulțește prin semințe și prin divizare. Masa a 1000 semințe e de 0,3-0,5 g. Poate atinge vârsta de 30 ani.

Se folosește atât pentru condimentarea alimentelor cât și pentru prepararea unor ceaiuri în medicina naturistă. Are o acțiune diuretică și antiseptică intestinală, dar se recomandă și în tusea spastică, convulsivă și astmatică. Cimbrișorul este o sursă de nectar pentru albine.



Mentă (*Mentha piperita*) este o plantă medicinală aromată erbacee, perenă, din familia Lamiaceae, cunoscută sub mai multe denumiri populare: izmă de grădină, izmă bună, izmă proastă, izmă de les, camfor, mintă, mintă de grădină, mintă de câmp, mintă calului, mintă sălbatică, vaeșniță.

Plantă erbacee, perenă, erectă, înaltă de până la 1 m, cu frunze opuse, scurt pețiolate, cu peri secretori de ulei eteric și cu flori mici (sub frunză) de culoare roșu-violaceu, grupate în cime, dispuse într-o inflorescență spiciformă conică. Se cultivă în scopuri farmaceutice dar crește și spontan în locuri cu soluri ușoare, bogate în materii nutritive, în locuri aluvionare, turboase și desecate. Înfloresc începând cu luna iunie și până în septembrie.

Temperatura ridicată determină conținutul în ulei volatil al mentei. Crește la lumină, în umiditate. După prima recoltare excesul de umiditate este dăunător. Crește pe soluri ușoare, afânate. Deși multe persoane au impresia ca menta poate fi cultivată și prin intermediul semințelor, aceasta planta perenă se poate cultiva doar cu ajutorul butașilor. Așadar, este nevoie de o rădăcină de mentă luată dintr-o grădină. Această rădăcină se cultivă în grădină sau în ghiveci. Cu cât vei smulge mai multe frunze din tufa de mentă, cu atât aceasta va crește mai mult și mai deasă, așadar nu va fie teama să luați din frunzele plantei ori de câte ori este necesar pentru ca acest lucru va duce la dezvoltarea optimă a plantei.



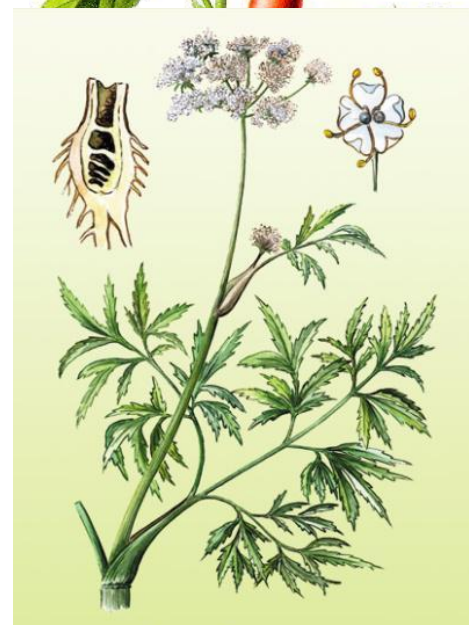
Pătlagina (*Plantago major*) este o plantă erbacee perenă, de 10 – 70 cm înălțime, cu frunze ovate sau lanceolate, cu tulpini florifere drepte, cu inflorescențe terminale în formă de spic și cu floricele gălbui, mici. Este foarte răspândită, vegetând și în locuri băătorite în care alte specii nu cresc. Crește pe marginea drumurilor, în buruienișuri, în pășuni, culturi, de la câmpie până în zona alpină. O plantă produce până la 60 mii semințe. Partea exterioară a semințelor este mucos, efect ce se accentuează la contact cu apa. Lipindu-se de încălțăminte omului, de copitele și labele animalelor, se deplasează la distanțe mari. Astfel, pătlagina s-a răspândit împreună cu coloniștii din Europa în America de Nord, unde treptat a ajuns în toate colțurile continentului. Oriunde ajungeau oamenii albi, apărea și pătlagina. De aceea indienii au numit-o ”planta pieilor albe”. Crește chiar și pe insulele Antarcticii, unde a fost adus de pingvini.

Pătlagina este un anti-bacterian puternic, anti-inflamator și cicatrizant, astfel frunzele zdrobite pot fi un remediu pentru mușcături de insecte, în cazul unor arsuri minore. Datorită proprietăților anti-bacteriene, anti-inflamatorii este folosit pentru tratarea bolilor inflamatorii ale căilor respiratorii, pentru ameliorarea tusei, și ca expectorant. Dizolvă mucusul aderent, promovează formarea de spută (secreția traheobronșică). Acoperă mucoasa membranei și ameliorează inflamația, elimină reflexul de tuse.

Având în vedere lipsa reacțiilor adverse, este folosit cu succes și în pediatrie. Uneori este folosit ca și laxativ datorită faptului că miezul se umflă ușor.

Pentru uz extern, în medicina populară, este folosit pentru leziunile superficiale, răni purulente, tăieturi, ulcer care se vindecă greu și pentru ameliorarea sângerării. Frunzele proaspete de pătlagină se pun pe răni care se vindecă lent: este antiseptic, astringent, închide rana, facilitează coagularea sângelui.

Păducel (*Crataegus monogyna*) este o plantă lemnoasă sub formă de tufe, mai rar sub forma de arbori (2 – 6 m, rareori 10-12 m.) din familia Rosaceae, are florile albe și fructele roșii ce au un miros caracteristic și un gust amarui, păstos, dulceag, aromat. Ramurile acestei tufe sunt spinoase, iar lemnul este foarte tare. Păducelul este răspândit în Europa Centrală, dar poate fi întâlnit și în Asia de Sud-Vest până în Afganistan. El crește pe solurile calcaroase sub formă de tufișuri la marginea pădurilor, pe coaste înșorite din regiunea de câmpie și până la cea montană. Frunzele sunt de tip sectat, sunt rombic ovate cu lobi adânci până la jumătatea limbului la *Crataegus monogyna* și cu trei lobi mai puțin adânci la *Crataegus oxyacantha*. Florile sunt de culoare albă și sunt unite în inflorescențe corimbiforme. Fructele sunt drupe roșii cu un sâmbure la *C. monogyna* și cu 2—3 sâmburi la *C. oxyacantha*. Diametrul fructelor e de 8-10 mm. Înflorește în mai-iunie, fructele se coc în septembrie-octombrie. Face multe flori, însă pentru timp scurt – 2-3 zile,



mai ales pe timp cald. Începe să de fructe la vârsta de 10-15 ani. Durata vieții – până la 400 ani.

Mușețelul (*Matricaria chamomilla*) este o plantă erbacee, anuală, spontană, atingând o înălțime între 20 și 60 cm. și mult ramificată, cu flori grupate în capitule terminale. Marginea fiecărui capitul este ocupată de flori albe, iar în regiunea lui centrală se găsesc numeroase flori tubuloase, galben-aurii. Receptaculul capitulului, plan la începutul înfloririi devine conic și gol la interior, ceea ce permite deosebirea florilor de mușețel adevărat de florile recoltate de la specii înrudite dar care nu au proprietăți terapeutice.

Mușețelul este o plantă originară din sudul și sud-estul Europei, astăzi întâlnită în aproape întreaga lume. Are o mare arie de răspândire întâlnindu-se aproape peste tot, de la câmpie unde apare masiv pe solurile sărăturoase, până în toate locurile însorite și mai umede de pe lângă drumuri, căi ferate, pajiști, fânețe, cu predilecție pe solurile nisipoase ușoare. Înfloarește începând cu lunile aprilie-mai până la sfârșitul lunii august, uneori înfloarește și a doua oară în septembrie. Momentul cel mai prielnic pentru recoltare este atunci când majoritatea inflorescențelor au petalele marginale dispuse orizontal, în această fază de înflorire, florile au cel mai mare conținut în ulei esențial. Recoltarea se face numai după ce s-a ridicat roua și numai pe timp însorit, de obicei o singură dată pe an, în lunile mai-iunie. Se înmulțește prin semințe. Masa a 1000 semințe – 0,03-0,07 g.

Cucuta de baltă (*Cicuta virosa* L.) Plantă perenă, destul de frecventă la marginea apelor, mlaștinilor. Are în pământ un rizom gros, Plantă relativ scundă, terminată într-o urnbelă. Frunzele sunt de 2—3 ori penat-sectate, mai adesea dispuse rosular. Foliiolele sunt liniar-lanceoloase. Fructele sunt mici, lungi și late de circa 2 mm.. Florile albe, înfloarește în lunile iulie-august, fructele se maturizează în septembrie. Este una din plantele cele mai toxice! În caz de atingere a plantei, este obligatoriu spălătul pe mâini cu săpun.

Lăcrămioara (*Convallaria majalis*) Se mai numește clopoțel, coada-cocoșului, dumbrăvioară, floarea-turcului, flori domnești, mărăgăritare, păhăruțe.

- Recunoașterea plantei. Tulpina este înaltă de 15-25 cm, încadrată de două frunze mari, eliptice, cu câte 8 nervuri paralele arcuite. La capătul tulpinii se află o inflorescență simplă. Fructele sunt bace sferice, de un roșu aprins. frunzele au 8 nervuri paralele arcuite, florile sunt albe, cu înveliș dublu, frumos mirositoare, grupate câte 5-20.

- Răspândire. Este întâlnită pe soluri brune sau brun-roșcate, bogate în calciu, fertile, prin păduri de foioase, mai ales stejăriște, tufărișuri, lunci, în regiunile de câmpie și dealuri în Europa, nordul Asiei și America de Nord.

Planta preferă umbra parțială sau totală. Plantate sub copaci sau arbuști pot forma un covor. Sunt de efect în zonele umbrite, unde puține alte plante cresc. Are nevoie de umiditate permanentă pentru ca frunzele să nu se îngălbenească. Preferă solurile acide sau neutre (pH 5,6-7,5); în stare spontană, specia este ocrotită prin lege.



Păpădia (*Taraxacum officinale*) este o plantă erbacee din familia compozitelor, cu frunze lungi, crestate, lunguiețe, așezate în forma de rozetă, cu marginile divizate în lobi mari, neegali și cu vârful triunghiular ascuțit. Din mijlocul rozetei de frunze apare tulpina florifera, goală la interior, roșietică la baza, purtând la partea superioară un capitul floral de culoare galbenă, format numai din flori ligulate galbene grupate în capitule. În pământ are o rădăcina cărnoasă în forma de țăruiș (pivotanta), puțin ramificată, ajungând uneori până la 20 cm lungime, cu un rizom scurt, de multe ori având mai multe capete. Înfloarește în general în luna mai, flori aparte pot înflori până toamna. Semințele se maturizează în iunie-august. Productivitatea unei plante e de 200-7000 semințe pe an.

Păpădia este o plantă vivace, este găsită pretutindeni, unde se află vegetație, de la câmpie până în zona subalpină, prin locuri necultivate și pe marginile drumurilor. Ea are anumite locuri în care crește ca de exemplu: nu crește în loc umbros ci în loc cu soare, ea crește în calea unui izvor subteran, etc.

Întreaga plantă conține un suc lăptos (latex) de culoare albă. Înfloarește începând cu luna aprilie până în septembrie. Crește pretutindeni din regiunea de șes până în cea muntoasă, prin fânețe, locuri necultivate, la marginea drumurilor etc.



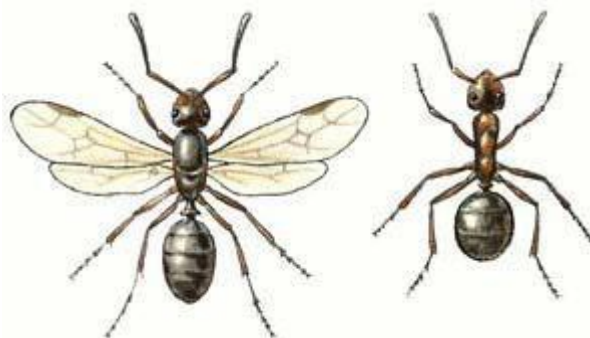
Idei pentru studiu:

O plimbare sau o excursie pe pajiște. Scopul – copilul să colecteze minim 10 flori de câmp, să facă un ierbar și un semn de carte (se încheie floarea cu scotch pe ambele părți).

Fiecare copil să inventeze un costum, care reprezintă cât mai fidel o floare. La lecție, să povestească cât mai multe lucruri despre acea floare, fără s-o numească. Ceilalți trebuie să ghicească despre ce floare e vorba.

10 insecte

Furnicile sunt insecte sociale care trăiesc în colonii (mușuroaie) de până la mai multe milioane de indivizi, având o organizare a coloniilor foarte avansată pentru lumea animalelor. Fac parte din familia Formicidae, care, împreună cu familiile înrudite ale viespilor și albinelor, aparțin ordinului Hymenoptera. Indivizii se împart în femele subfertile sau uneori sterile (lucrătoare), masculi fertili (trântori) și femele fertile (denumite măci sau regine).



Până în prezent au fost descrise peste 2500 specii din totalul estimat de 22 000 de specii. Acestea sunt ușor de identificat după antenele lor îndoite (sub forma de cot) și după talia subțire. Coloniile sunt uneori descrise ca superorganisme deoarece furnicile par să funcționeze ca o entitate unitară, ele lucrând împreună pentru a menține colonia.

Coloniile de furnici variază în dimensiuni de la câțiva membri până la milioane de membri. Membrii unei colonii de furnici se împart în categorii numite caste, fiecare cu un rol diferit. Fie că este vorba de colonii

mici sau mari, furnicile își împart sarcinile de lucru dinăuntru coloniei, cum sunt săpatul tunelelor, creșterea vlăstarelor, colectarea hranei și depunerea ouălor. Această diviziune a muncii înseamnă că fiecare furnică este specializată, îndeplinind unele, dar nu toate diversele sarcini necesare vieții coloniei. Majoritatea membrilor coloniei sunt femele lucrătoare, care sunt incapabile de reproducere, în enorma majoritate a cazurilor. Sarcinile pe care fiecare lucrătoare le îndeplinește sunt influențate atât de vârstă, cât și de caracteristicile fizice. Tinerele lucrătoare au grijă de larve și de pupe. Lucrătoarele de vârstă medie au grijă de cuib, reparând spărturile din tunelurile subterane, transportând mâncare sau cărând gunoaiele afară din cuib. Numai lucrătoarele în vârstă părăsesc cuibul în căutarea hranei. De obicei, ele nu supraviețuiesc mult în această periculoasă sarcină pentru că se expun riscului de a fi mâncate de alte animale mai mari. Reginele sunt mai mari decât lucrătoarele și sunt singurele femele din colonie capabile să se reproducă, acolo unde există. Reginele se nasc înaripate (de regulă), ele rupându-și aripile după împerechere, lăsând cioturi vizibile, aceasta fiind o trăsătură distinctivă a reginei. În speciile cu o singură regină și mari colonii capacitatea de reproducere a reginelor este uimitoare. O regină furnică de foc poate depune 100 ouă pe oră, 24 de ore din 24, iar o regină africană poate depune 3 până la 4 milioane de ouă pe lună.

Furnicile trăiesc pe tot cuprinsul pământului, exceptând zonele permanent înghețate ale Arcticii și Antarcticii, vârfurile cele mai înghețate ale munților și câteva insule. Ele prosperă în pământ, în lemnul putrezit, printre frunze moarte, copaci morți sau copaci vii într-o mare varietate de habitate precum munți, deșert, mlaștini și casele oamenilor. Dominanța lor ecologică se reflectă în nivelul biomasei, care este între 15-20% în medie și 25% la tropice din totalul biomasei animalelor terestre, întrecând astfel nivelul biomasei vertebratelor. În pădurile ploioase ale Amazonului, de exemplu, furnicile sunt așa de numeroase încât greutatea lor totală este de aproape 4 ori mai mare decât greutatea tuturor mamiferelor, păsărilor, reptilelor și amfibienilor din acea regiune luate la un loc.

Musca de casă (*Musca domestica*). Are o lungime a corpului de 10 mm. Nu are ac. La mascul, ochii mari se unesc în frunte. Are două aripi subțiri, iar aparatul bucal este adaptat pentru înțepat și pentru supt. Reproducere. Primele muște apar începând cu luna martie. O femelă depune până la 150 de ouă pe lucrurile aflate în stare de descompunere, pe grămezi de deșeuri sau de bălegar. Larvele apar la puțin timp după aceea, fiind îngropate pentru a se putea dezvolta cât mai bine. Procesul de dezvoltare este foarte rapid, astfel că se poate ajunge până la cinci generații de muște pe an. Nutriție. Se hrănește cu resturi și mai ales cu produse zaharoase. Daune. Această specie de muscă este responsabilă pentru transmiterea multor boli.



Viespile au corpul de culoare galbenă cu dungi negre. Ele trăiesc în colonii; cuibul care are formă de fagure este construit din lemn mărunțit cu mandibulele insectelor. Ouăle sunt depuse primăvara de o matcă ce trăiește un an, larvele fiind hrănite cu insecte fărâmițate de viespile adulte. Ele se hrănesc cu nectar, polen, sucuri de plante, insecte și larvele acestora. Spre deosebire de albină, acul cu venin al viespilor nu rămâne în țesutul unde a fost injectat veninul. Unele specii de viespi, pentru a neutraliza dușmanul, pot să pulverizeze substanțe chimice agresive asupra lui. Dușmani naturali ai viespilor sunt prigoriile, „*Pernis apivorus*” (Accipitridae), păianjenul cu cruce (*Araneus diadematus*), „*Rhyssa persuasoria*” (Ichneumonidae) care depune ouăle în larvele viespilor. Viespile au



fost răspândite inițial numai în Europa, Asia și America de Nord dintre care unele specii au ajuns ulterior și în America de Sud și Australia. Genurile *Vespula* și *Dolichovespula* sunt mai puțin răspândite în regiunile cu climă temperată, arealul lor de răspândire fiind regiunile tropicale și subtropicale.

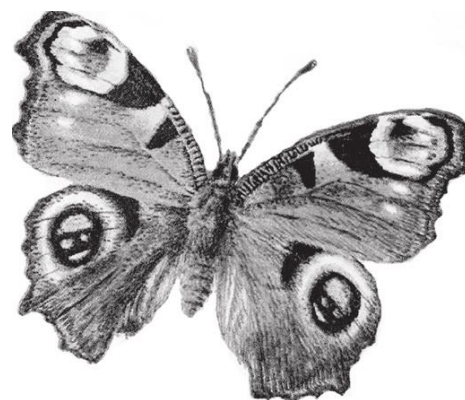
Bondarul (*Bombus*) este un gen de himenoptere asemănător cu albină, dar mai mare la trup și având un corp păros, cu dungii negre și galbene, ușor de recunoscut. Este o insectă colonială, prezentând un polimorfism asemănător cu al albinelor, cu femelele ca lucrătoare. În pământ, preferabil în cuiburile unor mamifere (orbete, cârțiță, șoarece etc), sau în golurile de la baza copacilor bătrâni își organizează colonii de până la 300 sau chiar 400 de indivizi. În aceste colonii se construiesc faguri în care se depun ouă și o miere dulce-amăruie, specifică.



Adulții se hrănesc mai ales cu polen și nectar, rezervele de miere fiind folosite foarte rar în perioada de activitate. În toamnă majoritatea membrilor coloniei mor. Rămân doar femelele, care încep primăvara construirea unui nou cuib. Ele realizează câteva celule din ceară pe care le umplu cu polen și în care depun ouă. Larvele apărute sunt îngrijite până la maturitate, când preiau toată munca, devenind lucrătoare.

Este răspândit în cea mai mare parte a Eurasiei.

Fluturile de zi cu ochi de păun (*Inachis io*) Este unul dintre primii fluturi care apar în zilele însorite de primăvară, atrăgând atenția prin coloritul său deosebit de frumos. Aripile au pe marginile anterioare doi ochi mari, compuși din pete centrale bleu-ivorii, înconjurate de inele negre și alburii. Datorită aripilor sale de culoare negru-maroniu, fluturile se poate camufla ușor. Anvergura aripilor lui este de 5-6 cm. Specia aceasta este des întâlnită la câmpie, în păduri, parcuri și grădini, ajungând uneori chiar și la înălțimi de 1 500 m. Are două generații pe an.



Libelula albastră (*Aeshna cyanea*)

Descriere. Lungimea corpului este cuprinsă între 70-80 mm. Există o serie de diferențe între mascul și femelă. De exemplu, masculul are aripile posterioare mari la bază și ascuțite spre vârf. În plus, are niște pete caracteristice pe cel de-al doilea segment abdominal. Toracele masculului, ca și cel al femelei, are o culoare maro închis. El poartă pe spate două benzi laterale verzi și alte două centrale de aceeași culoare. La femelă, abdomenul prezintă pete negre și verzi. În cazul masculului, doar o primă parte a corpului are benzi verzi, în timp ce cealaltă are pete albastre și negre. În plus, primele șapte segmente au pete albastre pe margini.



Reproducere. Femelele depun ouă în locuri ascunse, la marginea apei, de preferință într-un sol noroios sau pe bușteni, mai rar pe plantele de pe mal. Larvele se dezvoltă cam în doi ani, dar uneori și în unul singur. Nutriție. Toate libelulele se hrănesc în mod deosebit cu hrană vie, mai ales cu insectele pe care le prind în zbor. Pentru a prinde prada, ele își îndepărtează de corp picioarele prevăzute cu niște pernuțe mătăsoase, astfel încât formează un coș-capcană pentru fluturi, molii și alte insecte. Prăzile mici sunt consumate în zbor, în timp ce cele mari se consumă liniștit, în repaus. Locomoție. Picioarele și-au pierdut capacitatea locomotorie, orice deplasare făcându-se doar în zbor. Subordinul libelulelor are drept caracteristică aripile de mărimi diferite și ochii uriași. Aripile nu pot fi strânse și sunt ținute mai mult sau

mai puțin orizontal pe margini. Răspândire. Poate fi găsită în mod frecvent deasupra apelor stătătoare. Larvele pot fi găsite chiar și în băltoace.

Buburuza. În Marea Britanie, această micuță insectă colorată este cunoscută sub numele de "lady Bird", care înseamnă "pasărea doamnei". În țara noastră, i se spune buburuză sau mămăruță. Deși gândacii nu se numără printre insectele noastre preferate, buburuzele fac excepție, fiind, de obicei, privite cu drag. Ele îi fascinează pe copii, iar grădinarii și agricultorii le primesc cu brațele deschise. De ce sunt ele atât de îndrăgite?



În general, buburuzelor le place la nebunie să mănânce afide, sau păduchi-de-plante, niște insecte minuscule, cu corpul moale, care devorează culturile din grădini și de pe câmp. Unele buburuze adulte pot consuma în timpul vieții lor mii de afide; chiar și larvele lor au mare poftă de mâncare. În plus, buburuza se hrănește cu multe alte insecte dăunătoare. Există specii care se ospătează chiar cu diverse ciuperci ce atacă plantele.

Spre sfârșitul secolului al XIX-lea, păduchele australian (*Icerya purchasi*) a fost adus întâmplător în California (SUA). Acest dăunător s-a înmulțit așa de repede, încât amenința să distrugă toate livezile de citrice și industria aferentă. Știind că, în țara lui de origine, acest păduche nu pune în pericol culturile, un entomolog a mers în Australia să-i caute dușmanul natural. Acesta era gândacul *Rodolia cardinalis*, din familia buburuzelor. Au fost aduse în California cu vaporul circa 500 de exemplare, iar într-un an păduchele aproape că dispăruse. Astfel livezile de citrice au fost salvate.

Călugărița (*Mantis religiosa*) Descriere. Lungimea corpului ei este de 50-80 mm în cazul femelei și de 40-60 mm la mascul. Corpul are o culoare verde deschis sau brun, foarte rar galben. Privit din față, capul pare triunghiular. Ochii mari, compuși, alungiți în sus, reprezintă două vârfuri ale triunghiului, iar aparatul bucal puternic, cu care își sfărâmă prada, formează un al treilea vârf. Cele două perechi de aripi sunt diferite. Aripile anterioare sunt înguste și tari, iar în repaus acoperă aripile posterioare care sunt late și membranoase. Abdomenul este alungit, voluminos, format din zece segmente. Masculul, mai slab decât femela, este dotat cu antene filiforme, mai lungi decât ale acesteia. Reproducere. La câteva zile de la împerechere, femela depune ouăle, al căror număr este cuprins între 100-300, pe o piatră sau pe o plantă. Acestea sunt înconjurată de o masă spumoasă, care se întărește la contactul cu aerul, formând o capsulă. Larvele vor ecloza (vor ieși din ou) în primăvara următoare. După patru năpârliri, larva se transformă în insectă adultă. Unul dintre lucrurile ciudate care o caracterizează este faptul că în mod frecvent, în timpul împerecherii, își mănâncă partenerul. Nutriție. Se hrănește cu insecte. Un rol important în obținerea hranei îl joacă capacitatea ei de a se camufla perfect datorită culorii. Pândește insecta stând nemișcată și având picioarele posterioare ridicate (cei care au observat-o au asemuit poziția ei cu cea a unei persoane care se roagă, de aici și numele de călugăriță). Atunci când aceasta se află în fața ei, o prinde imediat. Locomoție. În general, se deplasează încet, deși este capabilă să alerge repede și chiar să facă mici sărituri. Spre deosebire de mascul, ea zboară foarte rar. Răspândire. Poate fi întâlnită de la sfârșitul lui iulie până la sfârșitul lui octombrie, în locurile uscate și însorite, acoperite cu o vegetație de statură medie; în zonele cu viță-de-vie și la marginea drumurilor.



Greierele de câmp (*Gryllus campestris*)

Descriere. Corpul cilindric este una dintre caracteristicile lor. Culoarea capului variază de la gălbui la maro închis, dar niciodată verde.

Organele auditive, situate sub articulațiile anterioare, au o formă ovală. Greierele de câmp are o lungime a corpului între 20-26 mm. Culoarea de bază e negru, femurul picioarelor posterioare e roșu la extremitate, aripile sunt brune, cu excepția bazei care este galbenă. Aripile masculului, care se prelungesc până la capătul abdomenului,

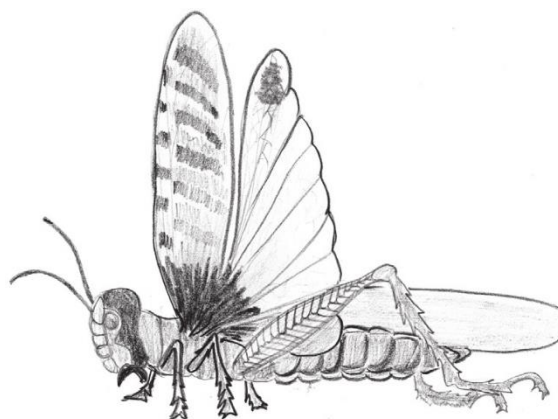
prezintă motive sculptate, caracteristice. În afară de oglindă (amplificator sonor situat aproape de extremitatea aripilor), harpa (membrană triunghiulară plasată spre centrul aripii și parcursă de câteva nervuri curbate) întărește și ea țărâitul greierului. Organele care îi asigură țărâitul sunt dezvoltate aproape simetric pe ambele aripi. Aripile femelei prezintă nervuri regulate, lungi și fine. Locuință. Greierele de câmp își sapă galerii cam la 20 cm sub pământ și trăiește acolo. Simțuri. Greierele de câmp țărâie frecându-și aripile una de alta. Atunci când e cald, cântecul lor de apel, alcătuit din trei silabe (tsri-tsri-tsri), se aude până în jurul orei unu din noapte. Acesta nu este singurul sunet pe care îl emit. Există și un cântec strident și violent, la care recurg masculii atunci când își dispută prada, dar și unul de paradă, foarte dulce, destinat să atragă femelele. Nutriție. Hrana lor este compusă din plante și mici insecte. Răspândire. Sunt răspândiți în Europa Centrală și Occidentală, în zonele de vegetație joasă, în pășuni și în locuri umede.



Lăcusta (*Locusta migratoria*) Descriere. Lăcusta, una dintre cele mai devoratoare insecte, are o lungime ce nu depășește 50 mm. Aripile anterioare sunt mai înguste, iar cele posterioare sunt membranoase și late.

Atunci când se află în repaus, sunt strânse în falduri longitudinale, sub cele anterioare, acoperind abdomenul. Aparatul bucal este de tip masticator. De asemenea, este prevăzută cu un aparat stridulator (capabil să emită sunete). Masculul este verde-viu cu reflexe metalice, iar femela este gri-maronie cu reflexe metalice. Simțuri. Cântecul ei este compus din strofe scurte, a căror durată nu depășește o secundă, și este alcătuit din 3-9 sunete distincte: si-ssi-ssi-ssi-ssi-ssi-ssi-ssi-ssi. Reproducere. Lăcusta depune ouă la suprafața solului. Ele sunt învelite într-o secreție spumoasă, ce se

întărește rapid atunci când intră în contact cu aerul. Nutriție. Se hrănește cu greierii care dorm în timpul nopții. Printre lăcuste există unele specii care se autodevorează. Insensibile la durere, ele încep prin a-și mânca picioarele din față, apoi partea posterioară a corpului. Răspândire. Lăcusta este larg răspândită în Europa Centrală și Occidentală. Locuiește mai ales în regiuni umede, dar și în regiuni uscate, la marginea pădurii sau pe câmp.



Idei pentru lecții:

Puteți urmări desene animate despre insecte sau să mergeți la o expoziție a muzeului ținutului natal. Totuși, cel mai bine e să urmăriți insectele în natură. În acest scop organizați o plimbare sau o excursie în natură în parc sau în afara localității, preferabil drumeție. În prealabil dați fiecărui copil o însărcinare, de exemplu, să găsească informații despre o insectă. Este de dorit ca informația să prezinte interes pentru ceilalți. Seara la rug fiecare povestește o istorie despre insecta sa (ficțiune).

La următoarea lecție se poate de făcut figuri de insecte din aluat sărat, să faceți magneți pentru frigider cu insectele găsite în drumeție, sau să desenați insectele întâlnite în pădure (parc). După ce au terminat

lucrul manual, fiecare, cu ochii închiși, numai prin atingere, ghicește ce insectă i-a întins instructorul. Fiecare își ia acasă câte un magnet.

ÎNDEMÂNĂRI DE TABĂRĂ ȘI DRUMETIE

Scopul acestui compartiment este lărgirea și dezvoltarea îndemânărilor Prietenilor prin intermediul odihnei active; prețuirea ieșirilor în natură.

Îndemânările din acest compartiment nu se învață în zi de sabat.

1. Funii și noduri

Să cunoască modul de confecționare a funiei și să poată s-o strângă și s-o păstreze corect. Să poată să lege noduri: simplu, doiul simplu, lațul de alunecare, nodul opt, nodul pescăresc, nodul de siguranță, lanțul dublu bulin.

Scop: de a învăța copiii să aibă grijă de inventarul clubului, să ajungă la înțelegerea importanței păstrării corecte a funiilor, să învețe nodurile de bază și să înțeleagă aplicarea lor.

În mediul primitiv omul folosea mlădițe și liane, stuf și curele de piele. Aceste materiale își atingeau scopul, totuși avem dovezi că civilizațiile antice foloseau funii mai performante, confecționate din lână, diferiți copaci și alte materiale fibroase.

Funiile se clasifică după materia primă din care sunt confecționate în naturale și sintetice. Funiile din materii prime naturale se produc din fibre de Manila, cânepă, iută, celuloză, lână. Funiile din materii sintetice se fabrică din poliester, poliamidă, nailon și alte materiale rezistente la putrezire și mucegăire. Însă fiecare gen de frânghie își are specificul ei, care le face să fie foarte bune în unele condiții de exploatare și inadmisibil de folosit în altele. Instructorul trebuie să cunoască rezistența și termenul de folosire a frânghiei înainte de utilizarea lor.

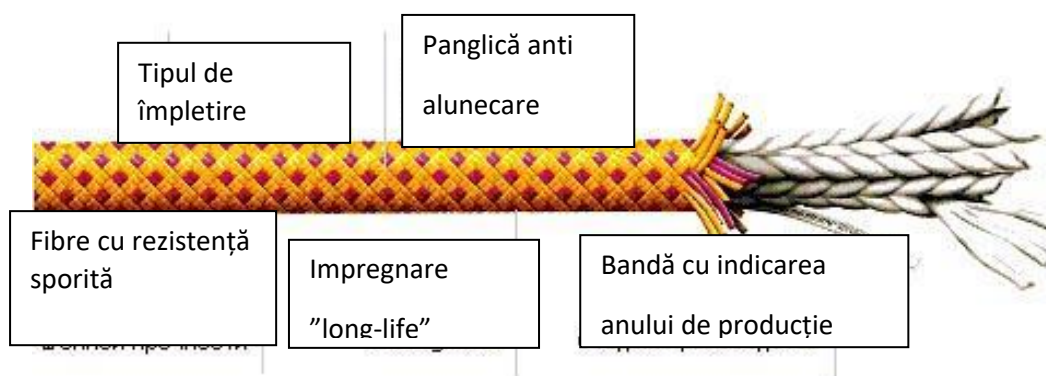
Cele mai bune frânghii din materie primă naturală sunt cunoscute sub denumirea de Manila, obținute prin țeserea fibrelor unei specii de bananier care crește în Filipine. Acestea aveau culoarea galben-bej și erau confecționate în diverse grosimi. Încă mai sunt folosite la bordul unor ambarcațiuni.

Cele mai bune frânghii, folosite mai ales în situații în care e pusă în pericol viața omului, sunt frânghiile specializate din materiale sintetice.

Frânghiile sunt materialul cel mai comod pentru confecționarea construcțiilor temporare. Sunt de neînlocuit în tabere, yachting, alpinism, speleologie și alte activități mobile.

În practica turistică cel mai des se folosesc funii din materiale sintetice. Ele au o rezistență mai ridicată, sunt mai puțin supuse putrezirii, însă nu rezistă la temperaturile joase la care rezistă funiile din materii naturale.

După tehnologia fabricării deosebim funii împletite și funii răsucite. Cele împletite sunt mai rezistente, nu se rod și nu se întind. După grosime deosebim funii principale (cu diametrul de 10-18 mm, cel mai des 12-14 mm.) și auxiliare. Pentru funia principală rezistența nu trebuie să fie mai mică de 1600 kg.



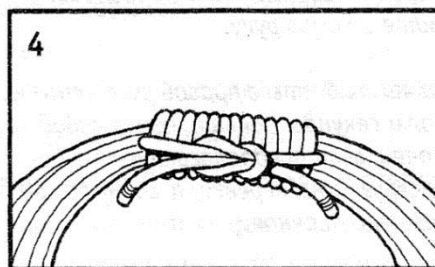
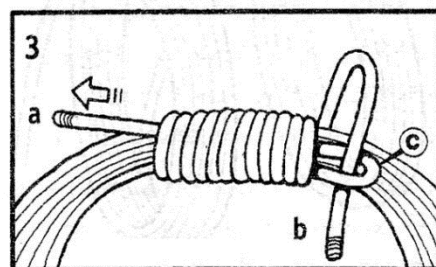
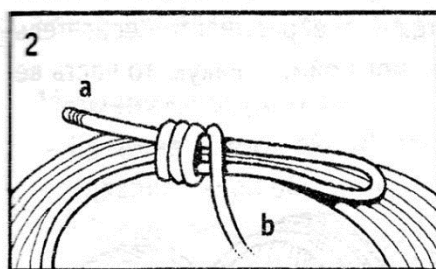
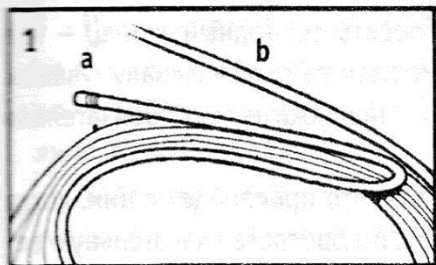
Îngrijirea frânghiei, a corzii de cățărare:

- 1) Ferește-o de umezeală, de bătaia soarelui, de insecte și rozătoare (fibrele naturale); Nu o usca forțat aproape de foc.
- 2) Periodic verifică frânghia pe toată lungimea ei. Nu trebuie să aibă deteriorări de nici un fel. Frânghiile care au tăieturi, umflături, rupturi ale fibrei, sau înnegriri, subțieri excesive, scămoșări mari – nu se mai folosesc la cățărare. Înainte de întrebuințare, coarda trebuie controlată și pregătită: se desfășoară complet pentru verificarea stării tehnice și evitarea apariției de încurcături, răsuciri sau noduri.
- 3) Când funia nu este folosită, strânge-o colac și menține-o uscată. Dacă este strânsă pentru un timp îndelungat, rotește-o după acele ceasornicului. Aceasta este direcția răsucirii frânghiei.
- 4) Nu o târî și nu o lăsa pe sol (întră murdărie între fibre și le va roade); n-o călca. Dacă în timpul strângerii funia formează noduri, e timpul s-o strângeți în sens opus acelor ceasornicului. Frânghia se desface în ordinea inversă strângerii.
- 5) La procurarea frânghiei verifică-i capetele: trebuie să fie topite (sau unite prin orice alt procedeu ce nu-i permite să se desfacă). Dacă trebuie s-o tăiați, topiți capetele.

O frânghie murdară se spală cu săpun și apă rece sau caldută, după care se usucă. Se transportă pe sau în rucsac, învelită cu un sac de plastic. Pentru uscare, coarda udă se desface în colaci și bucle largi și se atarnă într-un loc ferit de bătaia razelor de soare sau de alte surse puternice de căldură.

Cum se aruncă o frânghie: un colac se aruncă mai bine și mai eficient decât un simplu capăt de frânghie. Înfășoară jumătate din coardă pe palma dreaptă și cot, apoi ridică degetul arătător și înfășoară a doua jumătate numai pe cot și restul degetelor de la mâna dreaptă, la și ține al doilea colac în mâna stângă. Aruncă primul colac cu dreapta și imediat aruncă-l și pe al doilea (cu stânga).

Pentru a arunca departe capătul frânghiei, leagă de el o greutate sau fă-i un nod mare. Aruncă frânghia mai departe, dincolo de țintă, astfel încât destinatarul s-o poată apuca chiar dacă n-a prins-o din zbor. Fii atent să nu-ți scape celălalt capăt! Fă un colac mare pe sol sau brațul stâng, cu spirele bine răsfirate. Leagă capătul celălalt de o ancoră: copac, pietroi, brațul tău – nu risca să scapi și să pierzi toată frânghia. Funia se strânge în colac numai uscată. Dacă însă nu este posibil acest lucru, cu prima ocazie colacul se desface și funia se usucă. Funia umedă își pierde treptat rezistența.

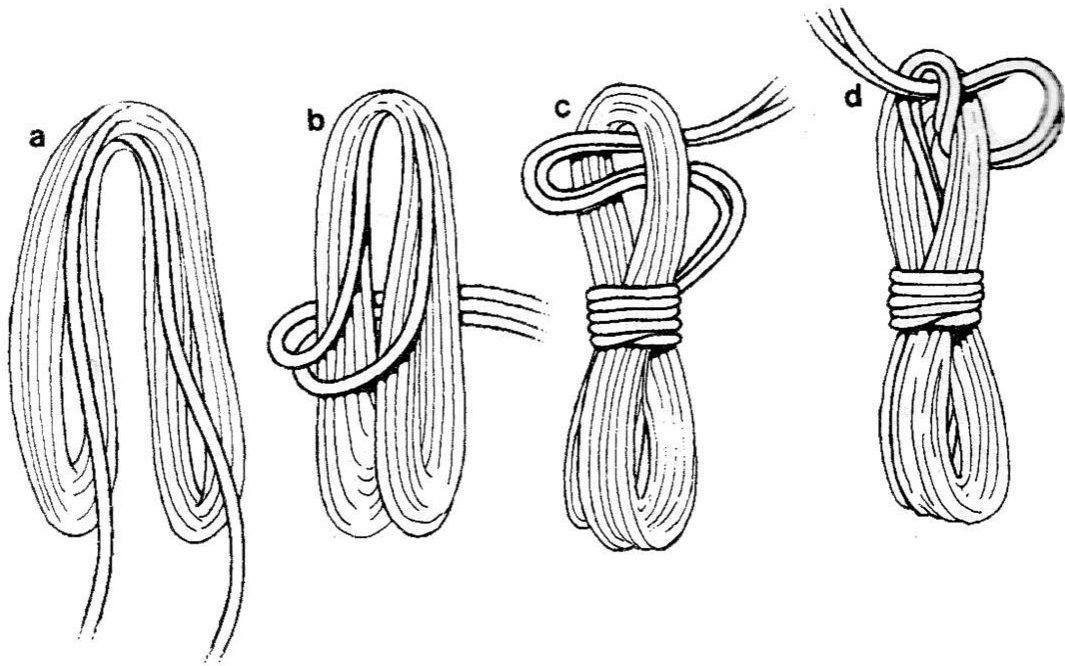


1. Strângeți frânghia în colac cu diametrul de 35-45 cm, adăugând frânghia paralel, fără s-o încălciți. De fiecare parte lăsați capetele libere pentru a înnoda colacul.

2. Îndoii un capăt (a) înapoi de-a lungul colacului și înfășurați-l cu celălalt capăt (b)

3. Treceți capătul care "încolăcește" celălalt capăt prin îndoitură (c) și trageți firul din mijloc, îndoind inițial contra colacului (a).

4. Faceți nodul doi simplu



Dacă doriți să purtați funia pe umăr sau s-o atârnați de curea ori de rucsac, faceți un colac (a), pe care-l răsuciți cu ambele capete (b) ale frânghiei. Faceți din capete un laț (c) apoi treceți capetele prin acel laț (d). Acum legați funia de rucsac cu nodul doi simplu

Cea mai eficientă metodă de predare a nodurilor este:

1. Demonstrați copiilor cum se face nodul.
2. Fiecare copil folosind funia sa, repetă după instructor fiecare mișcare
3. Exersați până când copiii leagă nodul fără ajutor
4. În cazul nodurilor care necesită mai mult de o funie folosiți funii de culori diferite.

Pentru a înțelege explicațiile privind formarea nodurilor, trebuie să clarificăm trei termeni:

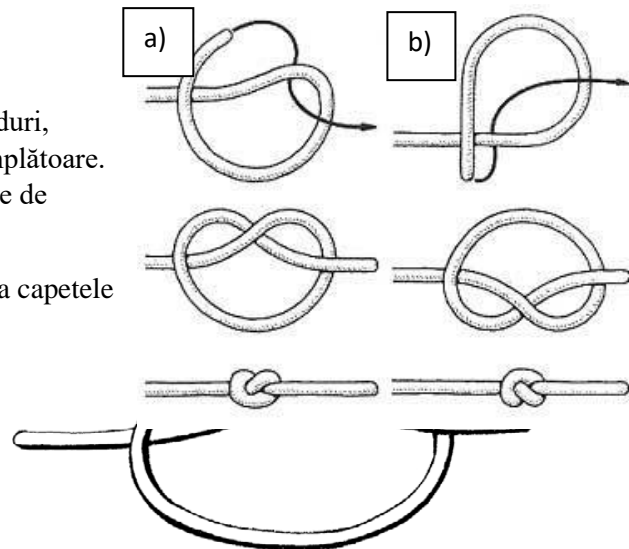
- a. "Rădăcina"** – partea lungă a funiei implicată în formarea nodului.
- b. Buclă** – când capătul funiei se întoarce peste partea ei lungă ("rădăcină"), se formează o buclă.
- c. Capătul sforii** – partea funiei, care este mănuită în procesul formării nodului.

Nodul simplu

Este cel mai simplu nod și se folosește la asigurarea altor noduri, având rolul de a împiedica alunecarea și desfacerea lor întâmplătoare. Se face un ochi, se trece un capăt al sforii prin ochi și se trage de ambele capete.

Toate nodurile supuse unor solicitări mari trebuie asigurate la capetele libere cu un nod simplu.

Nodul simplu se folosește la înnodarea aței în timpul coaserii, pentru ca ața să nu iasă din țesătură. De asemenea, se folosește la capătul funiilor, pentru ca să nu se desfacă structura lor.

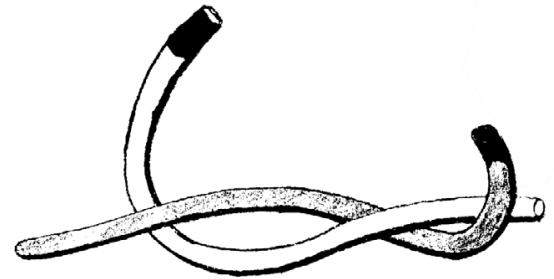


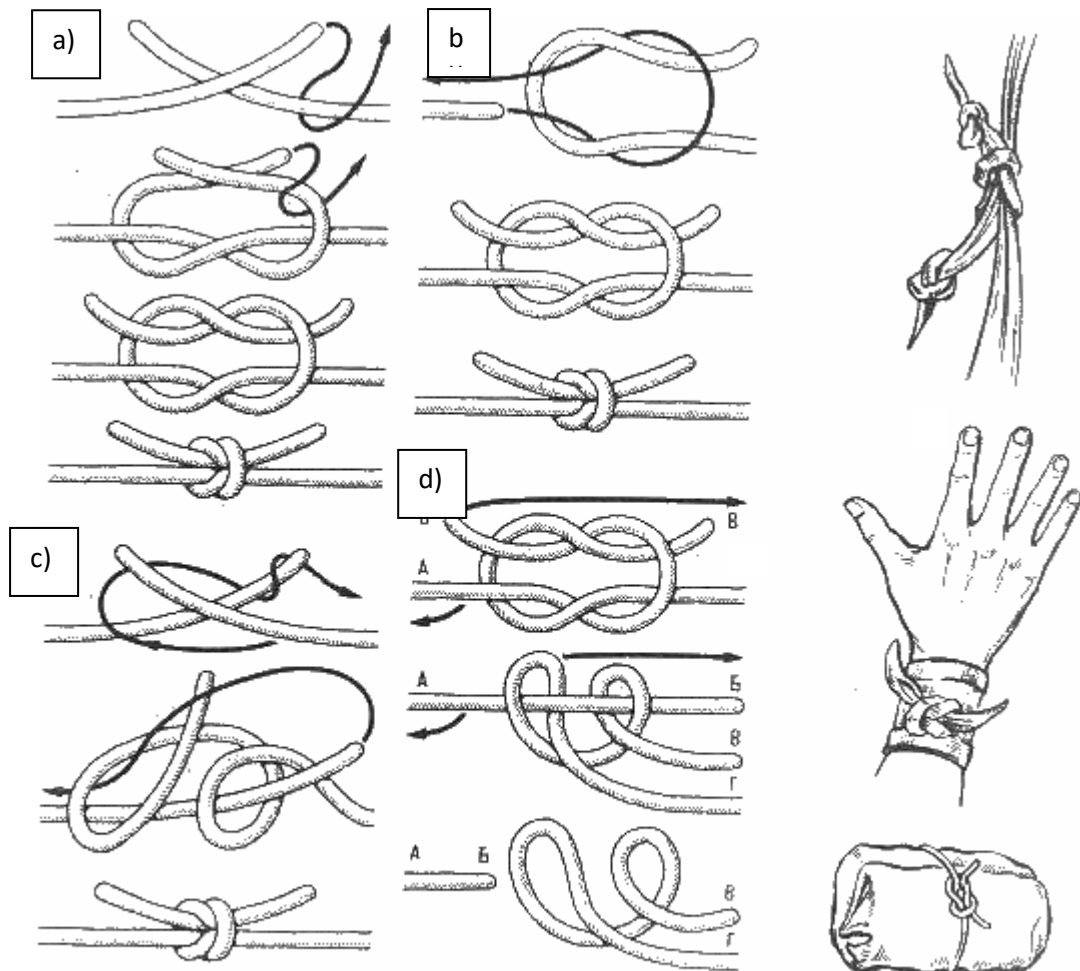
Doiul simplu (plat, plat francez, grecii și romanii îl mai numeau nodul lui Heracles)

Este unul dintre cele mai folosite noduri. Este foarte ușor de executat și se desface ușor după utilizare. Doiul simplu se folosește la înnădirea a două sfori de aceeași grosime. Dacă sforile nu au aceeași grosime, finețe și structură, nodul se desface.

Dacă nu au capetele paralele, ca în desen, devine doiul fals sau precupeț, care se desface sau se încurcă. Pentru a ține minte cum să faci corect acest nod, gândește astfel: „stânga peste dreapta, dreapta peste stânga”, sau invers.

E suficient de sigur la funiile din materiale naturale asigurate la capete cu un nod simplu, pentru funiile sintetice fără asigurarea la capete cu nodul simplu nu este sigur.



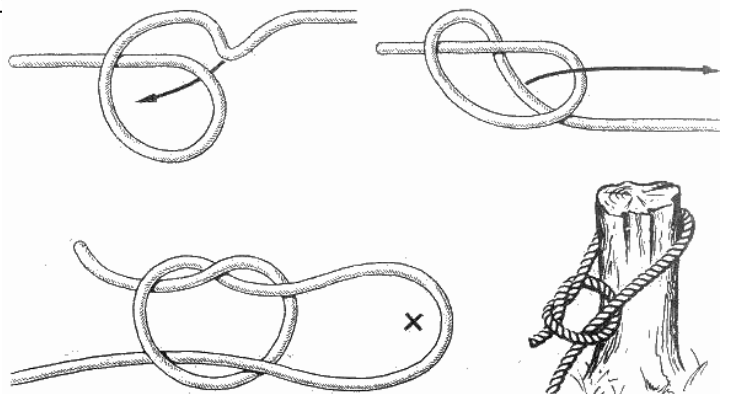


Doiul simplu

a) - executarea obișnuită; b) - executarea după metoda marinarilor; c) – executarea după metoda tesătorilor; d) - dezlegarea

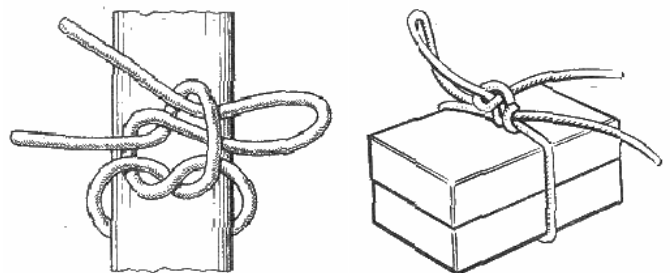
Lațul de alunecare

Acest laț este format dintr-un nod simplu legat în jurul capătului liber al sforii. Se poate folosi la legarea pachetelor sau pentru a prinde o sfoară de un copac. Acest nod stă la baza executării altor noduri; nu se utilizează la solicitări mari, pentru că se desface.



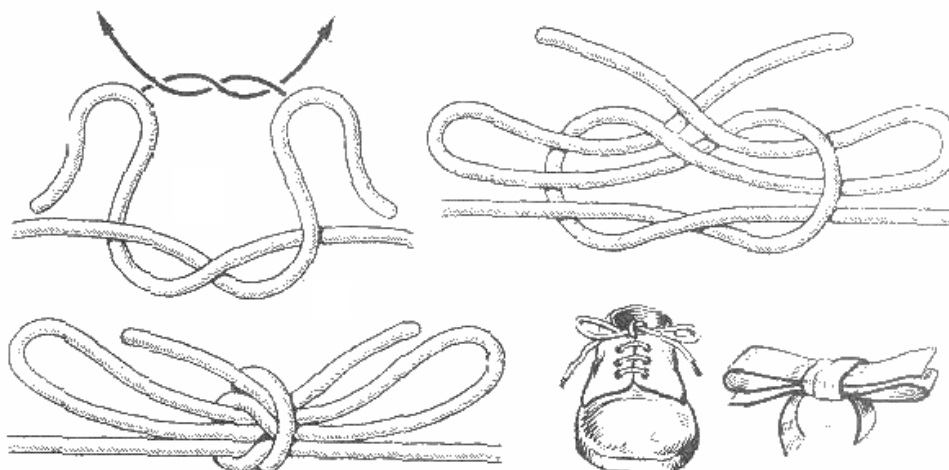
Nodul recif

Denumirea provine de la nodul cu care ”luau recifurile ” marinarii. Se amplasa cu prevederea ca în orice moment să poată fi dezlegat ușor, sau, cum se exprimau marinarii ”să-l rupă”. Este foarte asemănător cu doiul simplu, cu singura diferență că la legarea lațului al doilea capătul de lucru se face buclă. La tragerea capătului de lucru nodul se dezleagă imediat.



nodul recif

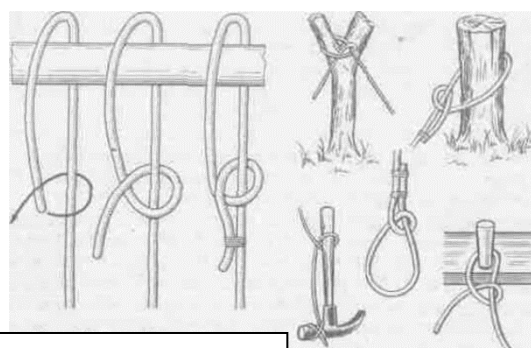
Nodul dublu recif



Se leagă la fel ca doiul simplu, cu singura diferență că la ambele capetele de lucru se face buclă. Este foarte bun pentru legarea șireturilor la pantofi, a funiilor, fundițelor la gât și în păr, la ambalarea cadourilor și a cutiilor.

Semi- baionetă

Fiind cel mai simplu din lațurile care nu se strâng, are totuși o întrebuințare foarte largă. Servește ca element final al multor altor noduri. Capătul de lucru îl rotești în jurul obiectului ce va fi legat, apoi în jurul frânghiei și treceți-l prin ochiul format. În sfârșit, prindeți capătul de lucru de frânghie.



nodul semi-baionetă

Nodul de siguranță

Acesta este un nod solid, folosit pentru a prinde o sfoară de un copac. Sfoara se trece în jurul copacului și se face un opt de strângere cu capătul liber în jurul capătului solicitat (fig. 1). Pentru siguranță, se pot face mai multe noduri (fig. 2).

Lațul dublu bulin (lațul dublu stabil)

Acest nod se folosește pentru a obține un laț dublu în mijlocul unor frânghii. Este folosit pentru a ridica o greutate sau un om. Se începe cu frânghia dublată și se face un ochi așa cum se vede în fig. 1. Lațul se trece prin ochi ca în fig. 2, apoi se deschide și se trece tot nodul prin laț, ca în fig. 3 și 4. Se strânge în sensul indicat de săgețile din fig. 4. Este foarte important să se tragă în toate cele trei direcții în același timp. Nodul terminat trebuie să arate ca în figura 5.

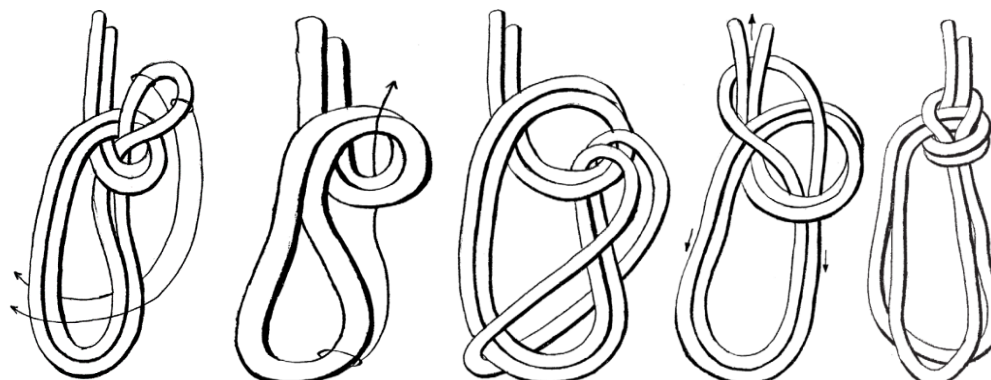
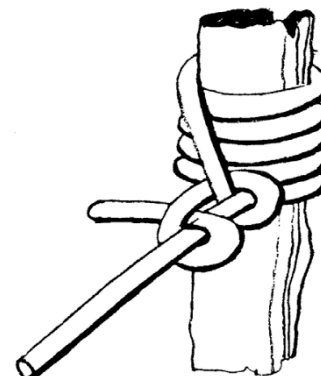


Fig. 1

fig. 2

fig. 3

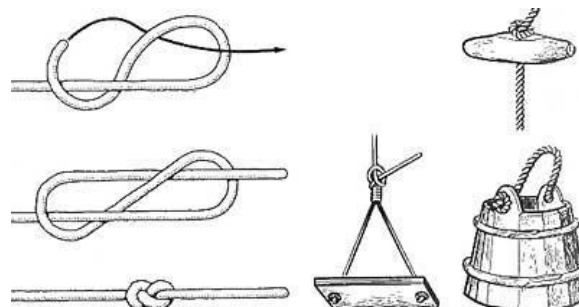
fig. 4

fig. 5

În timpul Celui de-al Doilea Război Mondial, un tânăr asistent medical adventist, Desmond Doss, a salvat cu ajutorul lațului dublu bulin viața a peste 70 de soldați, în timpul unei singure bătălii. Această faptă eroică i-a adus Medalia de Onoare a Congresului Statelor Unite, cea mai înaltă distincție ce poate fi acordată pentru fapte de curaj.

Nodul opt

Acest nod este numit clasic. Este parte componentă al altor zeci de noduri mai complicate. Se folosește la capătul sforii, ca să nu treacă printr-o buclă sau gaură și pentru a împiedica destrămarea. Spre deosebire de nodul simplu, nu se strânge, nu feformează funia și se dezleagă ușor.



Idei pentru lecții:

Vizionați video "Just Knots" (poate fi accesat pe incul <http://www.iknot.net/index.html>).

Pentru o memorizare mai bună a nodurilor, puteți folosi jocurile din cerințele avansate ale acestui manual, secțiunea "cinci noduri la viteză)

2. Să cunoască cinci feluri de rug și aplicarea lor

Materiale pentru aprinderea focului. În prezent hârtia a rămas depășită. Se folosește:

- ✓ Iarba uscată și crenguțele – de obicei, pe timp uscat
- ✓ combustibilul solid (tablete mari de culoare albă sau galbenă) – pentru timpul uscat
- ✓ sticla organică, lumânările – pentru timp de ploaie, când iarba și crenguțele sunt umede
- ✓ uleiul alimentar, tifonul sau vata din trusa medicală – în caz de urgențe, când alte materiale nu sunt la îndemână.

!!! Cel care se ocupă de focuri și ruguri trebuie să aibă la sine în rezervă și combustibil solid, și lumânări, și sticlă organică.

Clasificarea focurilor

După scopul pentru care sunt construite, focurile se clasifică astfel:

- ✓ de încălzire - "fântână", "colibă", "piramidă"
- ✓ de gătit hrană - "fântână", "steaua",
- ✓ de tabără - "fântână", "colibă", "piramidă"

Tipuri de ruguri

Pentru drumeții există câteva tipuri de ruguri, care își au aplicarea lor:

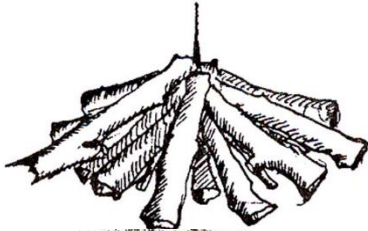


"Fântână" – răspândește flacăra în toate părțile, dă multă căldură. Se folosește pentru pregătirea hranei, uscarea hainelor, încălzirea membrilor grupului. Lemnele se adaugă mereu. Pentru acest tip de foc sunt bune lemne de orice diametru. Se construiește astfel: se așează pe pământ paralel două crengi de aceeași lungime. Peste ele, pe capete, se aranjează alte două crengi paralele de aceeași lungime cu primele ș.a.m.d.

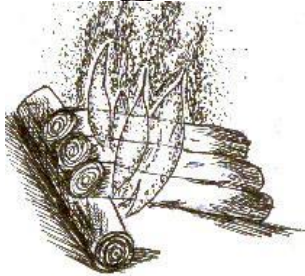


”Coliba-con”, (rom. – ”conul”). Se construiește punând lemne din ce în ce mai înalte în jurul focului. Se va asigura o umplere uniformă a conului, pentru ca flăcările să cuprindă și straturile exterioare. Necesită îndemânare la construire – uneori rugul se prăbușește, stingând flacăra.

Asigură flacăra cea mai înaltă, emană multă căldură. Se folosește pentru încălzirea membrilor grupei, pentru pregătirea hranei, ca semnal luminos. Formează puțin jărat, necesită alimentare permanentă.



Steaua – este un foc economic, recomandat pentru gătit sau pentru veghe. Peste focarul obișnuit se vor așeza, în formă de stea, câteva lemne. Lemnele puse peste foc pot, prin ușoare reglaje, să dea mai multă sau mai puțină lumină.



Foc ciobănesc – se face folosind un sprijin dintr-un lemn mai gros, pe care se așază celelalte lemne – groase și ele. Acesta, deși este mai încet, se menține mai mult timp.

Piramida – Lemnele se așază în etaje succesive, începând cu lemne mai groase și mai lungi, și terminând cu lemne subțiri și scurte.



Etapele construirii și întreținerii focului

1. Vatra focului – se construiește prin îndepărtarea unui strat de 10-15 cm de pământ cu tot cu iarbă, care se va depozita la umbră, cu fața în sus și se va stropi zilnic cu apă. După obținerea gropii de 10-15 cm adâncime și cu diametrul corespunzător cerințelor momentului, se va căptuși cu scoarță de copaci sau crenguțe subțiri fundul vetrei. Pentru a îndepărta orice mod de răspândire a focului, marginea vetrei va fi asigurată de un strat de pietre. Pietrele nu vor fi luate direct din râu, pentru că acestea pot exploda în urma încălzirii.

2. Focarul – se construiește primul după vatră, astfel: două lemne de 5-10 cm grosime se vor așeza paralel în mijlocul vetrei, la o distanță de 15-20 cm unul de altul. Peste ele, formând un pod, se vor pune surcele sau crenguțe foarte uscate în formă de con. Va fi astfel amplasat încât sub acest con mic, între cele două lemne, să rămână un spațiu liber, pe unde se va aprinde focul. Focarul va avea, în funcție de mărimea focului final, o mărime care să nu fie mai mică de 30-40 cm înălțime .

3. Aranjarea lemnelor. După ce a fost construit focarul, se vor aranja lemnele pentru consumul propriu-zis al focului. Lemnele care vor fi în imediata apropiere a focarului vor fi mai uscate și nu prea groase. Cele groase se vor pune, chiar dacă sunt ude, la exterior. Lemnele pot fi aranjate în așa fel încât să lase oxigenul din aer să intre printre ele, dar, în același timp, acestea nu trebuie să fie prea îndepărtate. Dacă distanța dintre ele este mare, focul nu se va întinde de la lemn la lemn, fapt care va duce inevitabil la stingerea focului înainte de arderea completă.

4. Aprinderea focului se face numai dinspre direcția de unde bate vântul, chiar dacă acesta este slab. Pentru aprinderea focului se vor folosi chibriturile sau bricheta. Nu se va turna peste focar benzină, motorină sau alte substanțe inflamabile.

5. Alimentarea focului se face ori de câte ori este cazul. Cel care a construit și aprins focul va fi singurul care îl va întreține, prin alimentare. Lemnele cu care va fi alimentat focul vor fi pregătite din timp și așezate într-un loc ușor accesibil. Dacă se va observa că, din diferite motive, lemnele se consumă mai repede într-o parte a focului decât în rest, în acel loc focul va fi alimentat mai frecvent.

6. Supravegherea focului este obligatorie. Niciodată și sub nici un motiv nu va fi abandonat un foc aprins. Abia după ce focul va fi stins și verificat, locul poate fi părăsit de ultimul participant, care este cel ce l-a construit și alimentat.

7. Stingerea focului se face prin încetarea alimentării cu lemne. Bucățile mari de lemn, chiar dacă vor fi stinse cu apă, lăsate libere, se pot aprinde din nou. De aceea, este bine ca acestea să fie lăsate să ardă până la sfârșit. După ce toate lemnele au ars, se va arunca apă și nisip sau pământ peste cenușă.

3. Să participe la o tabără cu campare pe noapte

Scop: Să ajute copiii să se facă cunoscut cu îndemânările practice ale vieții de tabără și a consolida importanța naturii în conștiința exploratorilor.

Domnul se află foarte aproape de copil, când acesta stă la rug sau e întins sub cerul înstelat, de aceea tabăra e un loc foarte prețios pentru creșterea spirituală.

- ✓ Planificați partea spirituală a drumeției înainte de a ieși în natură.
- ✓ Planificați drumeția voastră, ca să nu fie doar o ocazie de odihnă.
- ✓ Fiți aproape de natură.
- ✓ Alegeți locul cel puțin cu o săptămână înainte de tabără
- ✓ Este o activitate a exploratorilor locali – adică este petrecută cu puterile clubului local, nu este pusă în povara Departamentului Explo al Uniunii.

Clasa pe care o conduceți trebuie să fie capabilă să planifice programul taberei și meniul. Dumneavoastră, ca instructor, oferiți 2-3 posibile locuri și permiteți copiilor să aleagă locul unde va fi stabilită tabăra. Grupul montează corturile, amenajează tabăra, pregătește mâncarea.

Locul de campare se alege având în vedere factorii următori:

- ✓ În măsura posibilităților alegeți un loc drept și comod
- ✓ zonă cu apă potabilă și lemne de foc;
- ✓ se face cu cel puțin 2 ore înainte de lăsarea întinericului
- ✓ Nu pe albia râurilor secate;
- ✓ Nu lângă stânci dislocate sau unde există pericol de alunecări de teren;
- ✓ Nu lângă lacuri sau râuri;
- ✓ Cortul nu se instalează sub arbori, nici sub liniile sau stâlpii de înaltă tensiune și de transport pe cablu;
- ✓ Nu lângă garduri de sârmă sau plase de sârmă.
- ✓ Tabăra trebuie să fie la distanță considerabilă de localități, pentru a evita conflictele cu localnicii.
- ✓ Să fie acces pentru automobile

Amenajarea taberei:

1. Loc special pentru rug – vatra pregătită
2. Loc amenajat pentru bucătărie, unde au acces doar persoanele desemnate (ca să nu
3. Deranjeze lucrul, pericol de apă fiartă)
4. Loc amenajat pentru toalete – aparte pentru fete și aparte pentru băieți – la distanță considerabilă. Aveți în vedere direcția obișnuită a vântului/
5. Loc special pentru instrumente
6. Loc special pentru trusa medicală
7. Loc special pentru produse, veselă, tacâmuri.
8. Lemne pregătite. Să fie rezervă acoperită în caz de ploaie! Sortate pe grosimi.
9. Locuri de uscat hainele și încălțăminte
10. Loc pentru gunoi – la distanță considerabilă – pentru ca să nu vină animalele în tabără și pentru igienă.
11. Apă

12. Lavoar
13. Ordine și curățenie în tabără. Să nu fie lucruri aruncate la întâmplare. Vesela și tacâmurile periodic să fie spălate cu dezinfectant (permanganat de potasiu). Gunoiul să fie astupat cu un strat subțire de nisip, cenușă, pământ, frunze.
14. Este interzis să doarmă cineva la foc, deoarece în timpul somnului omul se trage instinctiv spre foc.

În caz de amplasare rapidă a taberei:

- 1) Nu lăsați copiii să se relaxeze (odihna după drumeție - 7 min.)
- 2) Sunt împărțite funcțiile (dacă nu s-au împărțit în timpul pregătirii de drumeție) – 1 - Fochist –, găsește loc și-l pregătește pentru rug pregătește focarul și vreascurile. 1-2 – de serviciu la bucătărie: Aduc apă și pregătesc masa. Câte 2-3 copii instalează corturile. Restul grupei pleacă după lemne. Dacă în curând se lasă întunericul, toată grupa pleacă întâi după lemne.
- 3) Conducătorul desemnează locul pentru corturi
- 4) După ce au fost efectuate pregătirile generale, fiecare își amenajează locul de dormit, se schimbă în haine uscate. Se verifică echipamentul, bătăturile, etc.
- 5) Se desemnează bucătarii pentru a doua zi, se eliberează produsele, se verifică lemnele pentru dimineață și pregătirea taberei pentru ploaie, vânt, etc. Instrumentele se pun la loc.

Drumeții începători deseori comit greșeala de a se reține până noaptea târziu lângă rug – rezultat fiind neîmplinirea timpului de somn. De aceea conducătorul anunță dinainte timpul de culcare (de obicei ora 23.00), după care nu se aude nici un zgomot în tabără. Pe parcursul taberei se acordă zilnic timp pentru verificarea echipamentului personal și comun, a hainelor, pentru observarea naturii, perfecționarea îndemânărilor de drumeție, iar timpul rămas –odihnă, jocuri și exerciții fizice, pescuit, strângerea ciupercilor și a pomușoarelor.

Strângerea taberei

Pregătirea pentru plecare începe cu strângerea rucsacurilor. Pe timp de ploaie această operațiune e îndeplinită în cort. Pe timp senin și cald se scot din cort toate lucrurile, apoi se deschide intrarea și oberlihtul, pentru a se usca și ventila cortul. Dacă cortul e ud după ploaie, se usucă. Parii și țăruii care nu mai sunt folosiți sunt scoși din pământ și depozitați împreună cu lemnele rămase lângă vatra focului. Construcțiile auxiliare – mesele, scaunele, pereții de apărare – nu vor fi stricate, pot să prindă bine pentru alți drumeți. Hârtiile, plasticul, iarba folosită ca saltea, alt gunoi – este strâns și ars. Cutiile de conserve se ard apoi se îngroapă. Apoi se stinge focul cu apă și pământ. La plecare se verifică dacă nu și-a uitat cineva lucrurile personale.

4. Să cunoască regulile de securitate

Scopul: Să ajute exploratorii să înțeleagă și să aplice regulile tehnicii securității.

Dacă este posibil, invitați specialiști – medici, electricieni, salvatori, polițiști sau persoane responsabile cu securitatea la trafic, pentru ca ei să petreacă aceste teme cu copiii.

Pot fi folosite clipuri video în acest scop.

Descrieți o situație periculoasă. Discutați căile de rezolvare a problemei apărute, prevenirea incidentelor.

Cu cât mai practici veți fi, cu atât mai mult interes veți avea din partea adolescenților.

Pentru verificare puteți organiza un test. Punctajul de trecere va fi 75%.

Regulile de securitate în casă

Vei fi uimit – ce poate fi periculos în casă?

1. Obiecte ascuțite care pot provoca tăieturi, înțepături, rupturi. Dacă te-ai tăiat măcar o dată cu cuțitul, știi despre ce e vorba.

Toate obiectele ascuțite trebuie să fie la locul lor – furculițe, cuțite, foarfece, ace, ace de siguranță. Ordinea în casă nu e doar pentru frumusețe, ci și pentru asigurarea securității.

2. Utilaje electrice. Există pericolul de electrocutare sau incendiu.

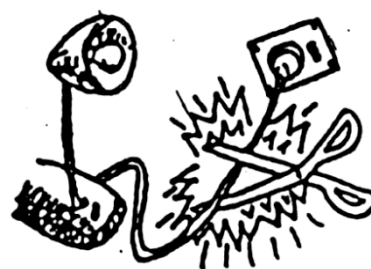
Regula nr. 1: La plecare – deconectează fierul de călcat, plita electrică, televizorul și alte aparate electrice.

Regula nr. 2: niciodată nu scoate din priză utilajul, apucând de firul electric.

Regula nr. 3: În nici un caz nu te apropia și nu te atinge de fire dezgolite sau care atârnă.

Cauza cea mai frecventă a incidentelor mortale sunt utilajele electrice defecte, aparate conectate necorespunzător, fire schimbate în condiții casnice, lămpi confecționate din materiale la îndemână.

Chiar și o gădilire, înțepătură sau lovitură ușoară – constituie o avertizare că aparatul electric are defecțiune. Nu ignorați acest semnal. Imediat deconectați electricitatea din priză respectivă și scoateți aparatul din priză. Duceți utilajul la reparație, nu vă folosiți de el.



Nu reparați nici o priză, întrerupător, fir sau aparat conectat la tensiunea electrică. Vă expuneți unei primejdii reale de a fi electrocutat. Ignorarea regulilor securității este cauza majorității incidentelor mortale din gospodărie.



Prizele fără împământare sunt periculoase. Aparatele electrice trebuie conectate numai la prizele electrice cu 3 contacte, adică cu împământare.

Nu tăiați firul cu foarfeca. Firele și prizele trebuie să fie apărate de apă.

Prea multe aparate electrice, conectate la o singură priză, pot duce la încălzirea prizei, întrerupătorului, și la incendiu.

3. Medicamentele și substanțele chimice din casă.

Regula nr. 1: În nici un caz nu gusta nici un medicament. În primul rând, nu sunt gustoase, în al doilea rând, medicamentul administrat incorect este otrăvă.

Regula nr. 2: În nici un caz nu desface nici un ambalaj cu substanțe chimice – detergenți, săpun de vase, otrăvă de șoareci sau gândaci de bucătărie și multe altele.

4. Gazul. Gazul poate fi foarte periculos. Dacă se acumulează în bucătărie, poate exploda. Dacă îl inspiri, te poți otrăvi. Dacă în casă miroase a gaz,

- ✓ Imediat anunță pe cineva matur
- ✓ Imediat deschide geamurile și asigură entilația încăperii
- ✓ Verifică dacă sunt închise robinetele de gaz sau aragazul.
- ✓ În nici un caz nu aprinde nici un bec sau chibrit, brichetă.
- ✓ Sună la 904

5. Balconul.

Regula nr. 1: Niciodată nu te juca la balcon jocuri ce necesită mișcare fizică.

Regula nr. 2: Nu te alecta peste balustrada balconului (dacă jos este ceva interesant, mai bine coboară scările).

6. Balustradele scărilor

Regulă: Niciodată nu te luneca pe balustradele scărilor din bloc.

7. Liftul

Citește la bocul în care locuiești regulile de folosire a liftului. Iată câteva din ele:

- a. Nu te grăbi să intri în lift. Vezi, dacă în fața e cabina liftului.
- b. Nu încerca să urci pe cabina liftului sau să cobori în groapa lui.
- c. Dacă liftul s-a blocat, nu te teme și nu-ți pierde calmul. Apasă butonul ”dispecer” și cere ajutor. În scurt timp vei fi scos de acolo.
- d. Liftul poate să se blocheze, dacă are greutate excesivă. De aceea nu urcați în lift toată clasa deodată.

Securitatea acasă

În viață vei întâlni nu doar obiecte periculoase, ci și oameni periculoși. Acești oameni se numesc infractori sau criminali. Ei pot jefui apartamentul, pot fura copii sau chiar să omoare oameni. Dacă ești singur acasă, ține minte următoarele reguli:

- a. Nu deschide ușa în nici un caz, dacă sună la ușă un necunoscut
- b. Răspunde ”nu” la toate cererile necunoscutului.
- c. Chiar dacă sună la ușă polițistul, poștașul, electricianul – nu deschide dacă nu-i cunoști. Infractorii se pot îmbrăca în orice uniformă.
- d. Dacă necunoscutul totuși încearcă să deschidă ușa, sună imediat la 902 și anunță poliția. Numește adresa exactă unde te afli.
- e. Dacă nu ai telefon acasă, cheamă ajutor pe geam sau de la balcon
- f. Nu crede pe cei ce zic că au venit la cererea părinților, dacă părinții nu te-au sunat sau nu te-au preîntâmpinat din timp.
- g. Scrie numerele de telefon ale părinților și ale vecinilor. Agață-le deasupra aparatului de telefon fix și înregistrează-le în agenda telefonului mobil.

Siguranța rutieră

Cea mai bună metodă de a-ți păstra viața pe drum – este să respecti regulile de circulație rutieră!

- a. Poți trece strada numai la trecerile de pietoni. Ele sunt demarcate cu indicatorul ”trecere de pietoni”. Cea mai sigură trecere este cea subterană. Dacă nu ai în apropiere așa ceva, folosește trecerile cu semafor.
- b. Nu trece strada la culoarea roșie, chiar dacă nu circulă nici o mașină. Cel mai sigur e să treci strada cu un grup de pietoni.
- c. Nu te juca pe partea carosabilă a drumului și nici pe trotuar.
- d. Poți trece pe partea opusă a străzii prin spatele autobuzului/troleibuzului. Tramvaiul se poate ocoli numai prin față.
- e. Nu te da cu sania, schiurile, patinele, Schei boardul în locuri unde poți să ajungi pe partea carosabilă a drumului.

Siguranța pe bicicletă

- a. învață să mergi cu bicicleta în curte sau pe drumuri de rezervă, unde nu circulă mașinile. Nu vă plimbați cu bicicleta pe stradă până nu vă permit părinții. Se permite mersul pe bicicletă pe drumurile publice de la 14 ani.
- b. Evitați drumurile cu trafic intens.
- c. Mergeți pe partea dreaptă a drumului, cât mai aproape de trotuar
- d. Fiți atenți la mașinile care ies de la parcare sau ușile ce se deschid.
- e. Nu mergeți pe trotuar și în locurile destinate pietonilor, dacă acestea n-au pistă specială pentru biciclete.
- f. respectați toate indicatoarele și regulile circulației rutiere.
- g. înainte de a ieși în stradă, opriți-vă și priviți dacă nu trece nici un automobil. La fel – ascultați. Urcați pe bicicletă doar când mașinile nu sunt aproape.
- h. La cotitură și oprire semnalizați cu mâna respectivă.

- i. Nu mergeți doi pe o bicicletă. Nu duceți suluri mari pe bicicletă.
- j. Niciodată nu vă deplasați cu bicicletele mai mult de două rânduri (dacă sunteți grup mare). Cel mai sigur e să mergeți în coloană – câte unul în rând.
- k. Întrețineți bicicleta în stare tehnică bună.
- l. Nu faceți nici un truc de circ pe drum. Controlați pe deplin mersul bicicletei.
- m. Pentru călătoria pe timp de întuneric trebuie să aveți far în față și becuri roșii în spate. Trebuie să fiți foarte vizibil. Trebuie să aveți sonerie și reflectorizant.
- n. Mergeți cu casca pe cap
- o. Nu traversați strada pe bicicletă, ci numai la trecerea de pietoni cu bicicleta condusă de ghidon.

Reguli de siguranță pentru înot

- Înoată doar în locurile unde înotul este permis;
- Înotul nu este permis fără supravegherea cel puțin a unui lider (adult).
- Nu înota niciodată într-un bazin în care apa este turbure sau în care nu poți vedea fundul apei. De asemenea, dacă apa este turbure, fii atent să nu ajungi pe neobservate în zone adânci.
- Nu înota niciodată imediat după o masă copioasă sau dacă ești prea obosit sau supraîncălzit.
- Înainte de a sări în apă, asigură-te că nu este nimeni în preajmă pe care l-ai putea accidenta sau deranja. Nu sări în același timp cu altcineva.
- Nu sări direct în apa rece dacă ești supraîncălzit; pot apărea crampe sau alte probleme.
- Fii mereu atent la cei care înoată în jurul tău, pentru a evita accidentele.
- Fără glume, mai ales cu cei care nu știu să înoate.
- Verifică întotdeauna adâncimea apei înainte de a înota. Asigură-te că zona nu prezintă alte pericole (ape turburi, gropi, vârtejuri, maluri abrupte, lipitori, stânci în apă etc.).
- Nu mesteca gumă și nu mânca în timp ce înoți.
- Când ești în apă, fii atent să nu-ți fie prea frig, să nu obosești prea tare, să nu stai prea mult cu capul expus razelor solare și să nu te îndepărtezi prea mult de mal. Când începe să îți fie frig sau când tremuri, ieși imediat din apă. Dacă vârfurile degetelor sunt vinete, înseamnă că ai stat deja prea mult în apă și s-ar putea să faci hipotermie.
- Învață să te scufunzi în apă și nu înota cu capul la fund decât atunci când nu există pericole.
- Învață să-ți cunoști limitele și să ți le respecti.

Rămâi în afara apei și stai departe de ea când există pericolul descărcărilor electrice

Siguranța pe gheață.

1. Niciodată nu te plimba pe gheață fără un însoțitor matur. Chiar dacă nu ești singur – gheața ascunde în sine o mulțime de pericole – cel mai des gropi astupate de zăpadă sau gheață subțire.
2. Pericolul cel mai frecvent pe râu sau iaz pe timp de iarnă este gheața subțire. Evită locurile unde gheața poate fi subțire – unde au înghețat unele obiecte, copaci, stufăriș. Gheața e slabă lângă uzine, fabrici, la gura altor râuri sau în locurile cu izvoare, lângă maluri și sub mormane de zăpadă.
3. Înainte de a păși pe gheață, verifică dacă sunt urme pe ea sau cărări. Dacă da, mergeți pe ele, deoarece acea cale e verificată de altcineva.
4. Ia un băț tare cu care să verifici siguranța gheții în fața ta. Dacă după lovitura cu bățul observi că sub gheață a apărut apă, întoarce-te imediat la mal .
5. E mai sigur să treci râul înghețat pe schiuri.
6. Nu te da cu sania sau cu schiurile pe malul abrupt al râului sau al iazului. Poți nimeri sub gheață.

Securitatea spațiului clubului explo

Examinați încăperea în care se adună clubul vostru de exploratori și încercați să depistați ce obiecte sunt potențial periculoase. Există multe elemente periculoase. Locul de trai și joacă, sala de clasă se pot transforma în locuri periculoase.

Iată 10 lucruri care trebuie avute în vedere la examinarea locului de întâlnire a copiilor. La ce nivel e sala voastră de clasă?

1. Lucrurile împrăștiate pe jos pot provoca împiedicarea și căderea copilului. Toate lucrurile trebuie strânse la locul lor, imediat după ce au fost folosite.
2. Geamul spart poate provoca rănirea copilului
3. Prizele și întrerupătoarele trebuie să stea fix, fără joc.
4. Podeaua lucioasă și lunecoasă poate provoca căderea copilului. Dacă nu e posibil de pus mocheta sau alt material, nu vă jucați în acea încăpere
5. Echipamentul de tabără este depozitat corect? Nu sunt lucruri ce stau pe polițe înalte, astfel încât puteți să vă răniți încercând să le scoateți?
6. Aveți extincitoare (stingătoare)? Dacă da, toți copiii știu cum să le folosească? Nu le-a expirat termenul de valabilitate? N-ați trecut lecții practice de stingere a focului cu ele?
7. Obiectele ce atârnă pe perete la nivelul capului (vostru sau al copiilor) pot provoca răni în timpul jocului.
8. Dacă aveți felinare sau butelii cu gaz – le-ați verificat dacă nu prezintă scurgeri? Se păstrează în încăperi cu ventilație?
9. Buteliile pentru combustibil, containerele pentru produse, echipamentul de tabără trebuie să fie marcat cu etichete, pentru ca să nu fie confundate.
10. Nu există pericolul ca cineva să răstoarne ceainicul electric cu apă fierbinte și să sufere arsuri?

Idei pentru lecții:

Pentru a învăța sau repeta regulile de siguranță, puteți petrece un traseu – cel mai bine în natură. Etapele trebuie să fie destul de departe una de alta - iar copiii să le găsească pe hartă. Împărțiți copiii în 2 sau mai multe grupe. Fiecare grupă de copii primește harta ei. Etapele trecerii traseului sunt numerotate. Fiecare etapă își are fișa ei (diferite una de alta, în formă de colac de salvare, mașină, bicicletă, priză, etc.), care este înmănată echipei la trecerea cu succes a testului. Punctele traseului:

- ✓ Siguranța pentru înot
- ✓ Siguranța rutieră
- ✓ Siguranța pe bicicletă
- ✓ Siguranța în casă
- ✓ Siguranța cu aparatele electrice
- ✓ Siguranța la întâlnirile explo

La primul punct instructorul le face cunoscut copiilor regulile de siguranță pentru înot. Copiii trebuie să le memoreze. Pentru ușurarea procesului fiecare regulă poate fi legată de unele gesturi. Fiecare copil care le-a învățat și le-a arătat prin gesturi, primește o fișă.

La punctul doi copiii arată prin gesturi ce au învățat la primul (instructorul încearcă să le ”ghicească”) și fac cunoștință cu noile reguli – rutiere. Repetă semnele de drum, semaforul, etc.

La etapa a treia trebuie să dați ocazia fiecărui copil să se plimbe puțin cu bicicleta – în acest timp se predau regulile ”din mers”. Pentru o memorare mai bună regulile pot fi ”codate” prin semne și indicatoare – care vor fi dăruite copiilor.

La punctul patru puteți face o imitație a casei (poate fi și o colibă sau cort), puneți în ea obiecte potențial periculoase. Copiii singuri să spună regulile de comportament cu aceste obiecte.

La etapa următoare propuneți copiilor să ”jocase rolul” unui aparat electric (fiecare diferit). Astfel, organizați câteva scenete-miniaturi, în care sunt încălcate regulile de siguranță. Apoi se fac cunoscut regulile.

Pentru ultima parte toate grupele de copii vor fi adunate la un loc. Instructorii vor povesti regulile pe secțiuni – pentru tabere, pentru sala de casă, pentru acasă. Va fi mai vesel, dacă fiecare instructor va arăta ca unul care a suferit în urma încălcării regulilor – cu cârje, bandajat, pe targă, etc.

Copiii care au strâns toate fișele primesc semnătura în caietul-zilnic.

5. Să poată instala și strânge cortul, să amenajeze culcușul de tabără

Scop: să asigurăm ”Prietenii” cu îndemânările speciale de locuire în aer liber.

Amplasarea și montarea cortului.

Cortul este adăpostul care le oferă cele mai mari satisfacții copiilor într-o tabără de vară, deoarece poate fi amplasat în locuri izolate, în mijlocul naturii, departe de zgomotul și stresul localităților. Pe lângă condițiile ce țin de calitatea cortului (impermeabilitate, rezistență, protecție împotriva umezelii solului și frigului), o importanță deosebită în reușita unei tabere de corturi o reprezintă alegerea locului instalării taberei și montarea corectă a acestuia.

Amplasarea cortului

- Dacă se așază cortul pe un plan înclinat, intrarea va fi plasată astfel încât să se doarmă cu capul mai sus;
- Sub cort sau în apropierea lui nu trebuie să existe nicio groapă, oricât de mică, deoarece aceasta se poate umple cu apă în urma unei ploi neașteptate;
- Solul să nu aibă denivelări, pietre;
- E recomandată evitarea zonelor în care se află mușuroaie de furnici;
- Intrarea în cort să fie în partea opusă direcției obișnuite a vântului;
- Foaia de cort nu se va atinge pe timp pe ploaie, nici din interior, nici din exterior, pentru că altfel apa va picura prin aceasta;
- Sforile de ancorare slăbite se strâng fără a muta cuiele, în cazul celor prevăzute cu întinzătoare.

Montarea cortului

E bine de știut că există mai multe tipuri de cort. Corturile în formă de A, fie ele de model clasic sau modern, corturile Iglu și corturile Tunel. Celelalte modele întâlnite nu vor fi decât variații ale celor mai sus amintite.

Este de dorit să se exerseze montarea și demontarea unui cort înainte de plecarea în tabără, deoarece la munte pot interveni câteodată situații neprevăzute, în care cortul trebuie instalat cu maximă rapiditate. Înainte de plecare, se verifică dacă există toate componentele cortului, în special piesele mai mici, care se pierd mai ușor. În vederea instalării cât mai corecte a cortului, este importantă parcurgerea pașilor prezentați în continuare, pași corespunzători unui cort clasic în formă de A.

1. Pe locul pregătit se așază podeaua cortului, care se fixează bine pe sol, respectând următoarea ordine: începând de la intrare, spre spatele cortului, concomitent pe cele două părți.
2. Se fixează montanții, perpendicular pe sol, mai întâi montantul din spate, apoi cel din față. Aceștia se ancorează imediat cu sforile din față și din spate, păstrând poziția corectă a montanților față de sol.
3. Se fixează în continuare, concomitent, sforile de ancorare de pe ambele părți ale cortului, începând de la intrare, spre partea din spate. În timpul fixării sforilor, intrarea cortului trebuie să fie închisă.
4. În cazul în care cortul are prelată, aceasta se fixează, având grijă să nu se atingă de prima foaie a cortului și păstrând o distanță constantă față de aceasta pe cele două laturi (ordinea fixării țăruișilor este aceeași cu cea a sforilor de ancorare prezentate anterior).
5. După instalare, se verifică întinderea foilor de cort (să nu aibă nici o cută), a sforilor de ancorare (folosind întinzătoarele), poziția corectă a țăruișilor și a montanților.

Strângerea cortului se face în ordine inversă. Toate componentele cortului se strâng și se pun în sacii lor, numai în stare uscată și curată. În cazul în care, în urma unor situații neprevăzute, vor fi strânse umede sau murdare, o dată cu ajungerea acasă vor trebui întinse, curățate și uscate. Corturile Iglu au două sau mai multe bețe de cort flexibile, care trec unele peste celelalte, într

unul sau mai multe locuri. Se montează destul de ușor și stau în picioare fără să fie ancorate. Și în cazul corturilor Iglu se poate vorbi de modele clasice și modele moderne, la care patru sau mai multe bețe de cort se unesc pentru a da stabilitate cortului. Cu cât punctele de încrucișare dintre bețele de cort sunt mai multe, cu atât stabilitatea cortului este mai mare.

Întreținerea cortului:

A. În tabără:

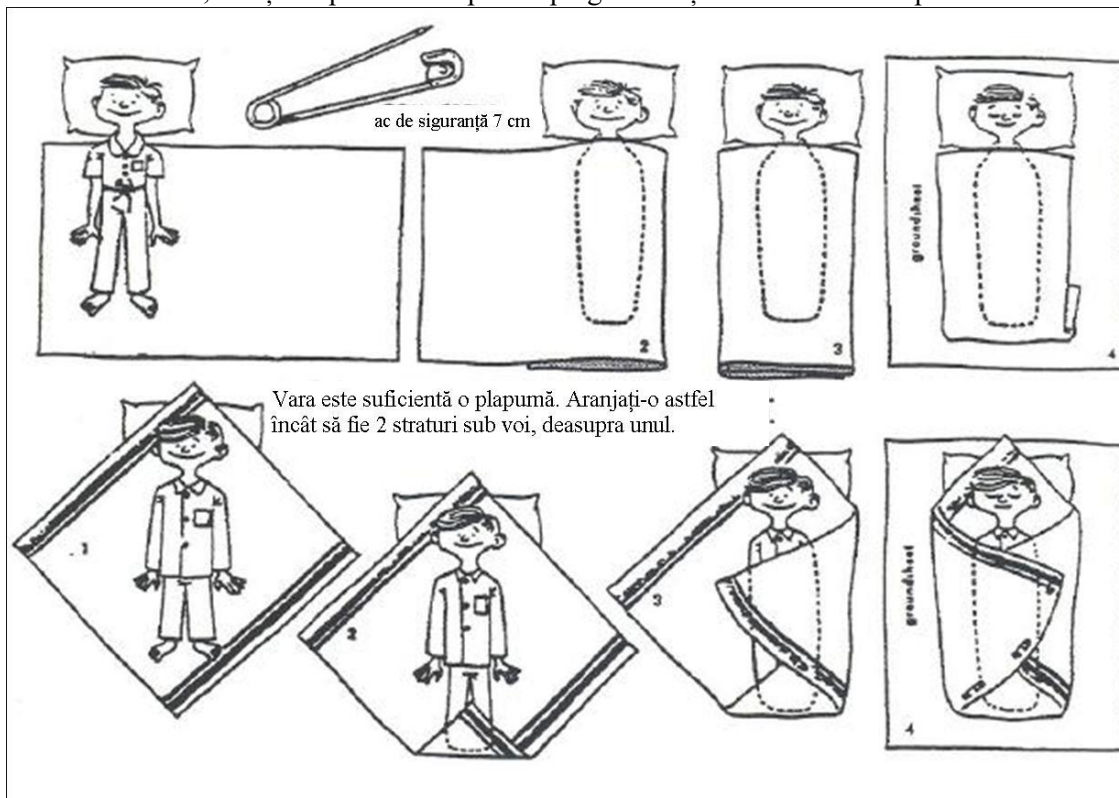
1. Terenul pentru instalarea cortului se nivelează.
2. Se îndepărtează orice obiect ascuțit, gropile vor fi astupate.
3. Pentru păstrarea podelei mulți turiști pun un „covoraș” care ajută la menținerea ordinii și a curățeniei. „Covorașul” se strânge sul, se scutură afară și în cort este din nou curat!
4. Puteți asigura durabilitatea cortului dacă veți pune bucăți de placaj sub pilonul central și sub picioarele patului.
5. Pe timp de vânt puternic, dacă este ziua, cortul poate fi strâns temporar. O rafală puternică de vânt poate aduce daune cortului.
2. Țineți sub observație întinderea cortului în timpul ploii. Dacă este necesar, slăbiți sau întindeți funiile.

B. Acasă

1. Cortul se păstrează întotdeauna uscat.
2. Înainte de plecarea de acasă cortul este verificat dacă nu are găuri, inele lipsă, fermoare stricate sau funii roase.
3. În cazul în care prelucrați cortul cu substanțe hidrofobe, efectuați operațiunea înainte de depozitare.
4. Cortul se păstrează într-un loc uscat.

Așternutul de tabără

Pentru perioada de timp petrecută în tabără trebuie să pregătim de acasă așternutul. Nu depuneți eforturi excesive, totuși timpul investit pentru pregătirea așternutului va fi răsplătit cu confort.



Așezați o plapumă pătrată de lână astfel încât să aveți dedesubt 2 straturi, deasupra unul. Pe timp mai rece, aveți nevoie de 2 plăpumi. Așezați prima plapumă dedesubt în 2 straturi. Partea de jos o așezați peste picioare. Înveliți-vă cu jumătate din plapuma a doua, iar partea de jos o strângeți sub picioare.

6. Să cunoască cele 10 reguli ale turistului și planul de acțiune în caz de rătăcire

Să completeze pagina corespunzătoare din caietul special „Prieten”

Regulile turistului

Această variantă este pentru exploratorii mai mari și pentru instructori:

1. În drumeție se merge în grup

Grupa are un conducător. Trebuie să existe o anumită disciplină. Grupa are un anumit scop atunci când merge într-o drumeție. Drumeția trebuie să fie planificată din timp pentru ca toți să se simtă bine. De asemenea trebuie să fie pregătit un anumit traseu: unde mergem, unde ne vom opri, este acolo apă de băut etc. Este nevoie să vă pregătiți personal: discutați cu medicul; înțelegeți-vă cu colegii de drum; pregătiți echipamentul; antrenați-vă să puteți merge cu o greutate. Nu uitați de întrajutorare.

2. Îmbrăcați-vă și încălțați-vă corespunzător

Hainele: pe corp să aveți îmbrăcăminte de bumbac; deasupra – ceva din material impermeabil (cât mai călduros, corespunzătoare vremii, dar să aveți și îmbrăcăminte călduroasă de rezervă); Pelerină de ploaie!

Încălțăminte: să nu fie nouă, aceasta poate să vă facă bătăături, șosete de bumbac, deasupra o altă pereche mai subțire (în caz că este umezeală – încălțați pungi deasupra șosetelor).

Pentru acoperirea capului luați ceva corespunzător anotimpului și vremii de afară.

3. Luați cu voi trusă medicală și busolă

Este o trusă medicală a grupei, dar fiecare trebuie să aibă și propria trusă: fașă, vată, verde de brilliant/iod/apă oxigenată, pastile pentru stomac.

4. Mențineți ritmul deplasării

Dacă ai plecat în drumeție, înseamnă că medicul ți-a dat voie, înseamnă că toți sunt sănătoși, înseamnă că vom stabili ritmul după cel mai slab. Drumeția nu este o întrecere. REȚINEȚI – grupa are un orar al călătoriei și acesta trebuie să fie respectat.

5. Nu intra în curțile oamenilor

O ogradă este periculoasă și aparține unui străin.

6. Ocrotește natura

Nu rupe plantele rare! Dacă nu mergi pe cărare, ridică picioarele, nu arunca cu gunoaie!

Păstrează liniștea! Strigătul este un semnal de alarmă care le încurcă pe păsări. Casetofonul și mp3-playerul trebuie să rămână acasă.

7. Mâncarea și consumul de apă își au vremea lor

Pentru a mânca este un timp special (micul dejun, prânzul, cina), pentru aceasta se fac opriri speciale. Nu este bine să mâncăm și să bem la fiecare pas (doar în cazul drumețiilor foarte grele se recomandă ca în timpul opririlor scurte să se consume produse foarte calorice – nuci, smochine). În timpul pauzelor beți înghițituri mici de apă minerală (care să umezească gâtul și buzele). În timpul opririlor mai lungi puteți bea oricât ceai doriți.

8. Nu vă supuneți condițiilor extreme

Antrenamentul pentru supraviețuire are timpul lui. În drumeție trebuie să aveți mâncare, veselă, cort și pelerine).

9. Fiți atenți cu focul

Este de dorit să aprindeți rugul pe locul în care a mai fost făcut focul. Dacă hotărâți să-l faceți pe un loc nou, îndepărtați gazonul (primul strat de pământ) și așezați-l sub un arbust, cu rădăcinile ierbii în jos. Sapă pământul (dacă vrei ca acesta să rămână viu: în sol va rămâne mai mult aer pentru ca iarba să se prindă la loc). Distanța de siguranță împrejurul focului este de 3m. Rugul trebuie să fie împrejmuit cu pietre. !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Stingeti focul până când va înceta să mai iasă fum, folosind nisip sau apă. Suportul și bara de susținere trebuie să fie metalice.

10. Faceți ordine înainte de plecare

Cutiile de conserve ardeți-le (vor putrezi mai ușor) și apoi îngropați-le la o adâncime care să nu depășească 30 cm (să fie mai aproape de aer). Deșeurile din plastic luați-le cu voi (ele nu putrezesc și nu ard)!

Regulile turistului (pentru nivelul PRIETEN, dar și pentru !!!!!!! și cercetaș):

- 1. Regula ECO.** Protecția mediului. Lăsați în urma voastră curat, ardeți tot gunoiul care poate fi ars. Cutiile de conserve ardeți-le (vor putrezi mai ușor) și apoi îngropați-le la o adâncime care să nu depășească 30 cm (să fie mai aproape de aer). Deșeurile din plastic luați-le cu voi (ele nu putrezesc și nu ard)! Nu rupeți crengi verzi, este de preferat să faceți focul pe o vatră deja existentă, alegeți un loc potrivit pentru rug și folosiți numai lemne uscate.
- 2. Regula BAF.** Toți ar trebui să fie bucuroși, gata să ofere ajutor, dornici să fie de folos (să nu stea cu mâinile încrucișate, să îndeplinească cerințele).
- 3. Regula CUVÂNTULUI.** Cuvântul instructorului este lege, nu îi întoarceți vorba ci respectați disciplina.
- 4. Regula DRUMULUI.** Într-o drumeție sunt cărări corecte și greșite. Grupa trebuie să meargă organizat, în șir indian, nimeni nu trebuie să se panicheze, să alerge înainte sau să se oprească.
- 5. Regula CAMPĂRII.** În campus trebuie să fie ordine, rucsacurile și toate lucrurile trebuie să fie la adăpost, vesela curată, iar în corturi trebuie să fie ordine.
- 6. Regula RUCSACULUI.** Rucsacul trebuie să aibă o greutate corespunzătoare cu puterea celui ce îl duce și să fie așezat pe umeri corect.
- 7. Regula PICIOARELOR.** Picioarele trebuie să fie calde, uscate și într-o încălțăminte comodă. Este obligatoriu să aveți încălțăminte și ciorapi de rezervă.
- 8. Regula ODIHNEI.** În pauzele de noapte ar trebui ca toți să doarmă. Este interzisă perturbarea liniștii, nu permiteți deplasările prin tabără în timpul nopții, nici râsetele în corturi.

9. **Regula APEI.** Trebuie să beți numai apă curată atunci când vă permite instructorul. Este interzis să beți apă din pâraiașe, râuri sau iazuri. În drumeție trebuie respectat regimul de consumare a apei.
10. **Regula HRANEI.** Mâncăm doar ceea ce ni se dă. Nu trebuie să adunăm fructe pe care nu le cunoaștem, ciuperci și fructe de pădure.

Idei pentru lecții

Pentru a face ca exploratorii și instructorii obosiți să aibă dispoziție bună, puteți ca, în timpul drumeției, să alcătuiți reguli amuzante pentru turiști. Ceva asemănător cu ceea ce vă propunem mai jos:

10 reguli amuzante pentru turiști

1. **Mai bine să rămână decât să nu ajungă.**

O altă variantă: mai bine cu rezervă decât la fix.

2. **Mai bine să stea haina lipită de tine, decât să înghețe pe tine.**

Alte variante: Nu există vreme nefavorabilă, doar îmbrăcăminte necorespunzătoare.

Cel îmbrăcat călduros, nu îngheață.

Mai bine să transpiri de zece ori decât o dată să fii acoperit de brumă.

3. **Mâncarea trebuie mâncată, nu cărată.**

O altă variantă: O porție mare din farfuria vecinului, bucură mai mult limba.

4. **A mânca mult nu este doar dăunător, este și folositor.**

Alte variante: Pentru o drumeție de o zi, ia mâncare pentru o săptămână! Oricum nu-ți va ajunge.

Poți mânca toate ciupercile din pădure, doar că pe unele le mănânci o singură dată.

Terciul nu se strică cu unt, se strică doar bugetul.

5. **Cel care se ridică repede se consideră ca și cum nu ar fi căzut.**

O altă variantă: În drumeție totul este steril, microbii mor din cauza mizeriei.

6. **Toate își au vremea lor.**

Alte variante: Pasărea care își ia zborul mai târziu, trece pe alături!

Într-o familie mare nu se aud zgomote la masă.

Nesimțit este cel care a mâncat ultima bucățică, nu cel care a mâncat tot.

7. **În drumeție trebuie să iei puțini oameni și multă mâncare.**

8. **Ai urcat în autobuz – scoate rucsacul.**

9. **Nu folosi un ritm rapid în drumeție. Ritmul poate să reziste, dar tu - nu.**

10. **Dacă ai intrat într-o pădure deasă și ai ieșit de acolo cu toată grupa, înseamnă că așa ți-a fost soarta. Dar soarta nu se repetă și a doua oară.**

*Alte variante: Nu alerga după animale sălbatice. Ele sunt multe, dar tu ești singur la părinți.
Cine nu vrea să meargă în drumeție – găsește motive. Cel care vrea – găsește bani și timp pentru aceasta.*

Idei pentru lecții

Pentru a face ca exploratorii și instructorii obosiți să aibă dispoziție bună, puteți ca, în timpul drumeției, să alcătuiți reguli amuzante pentru turiști. Ceva asemănător cu ceea ce vă propunem mai jos:

10 reguli amuzante pentru turiști

11. Mai bine să rămână decât să nu ajungă.

O altă variantă: mai bine cu rezervă decât la fix.

12. Mai bine să stea haina lipită de tine, decât să înghețe pe tine.

Alte variante: Nu există vreme nefavorabilă, doar îmbrăcăminte necorespunzătoare.

Cel îmbrăcat călduros, nu îngheață.

Mai bine să transpiri de zece ori decât o dată să fii acoperit de brumă.

13. Mâncarea trebuie mâncată, nu cărată.

O altă variantă: O porție mare din farfuria vecinului, bucură mai mult limba.

14. A mânca mult nu este doar dăunător, este și folositor.

Alte variante: Pentru o drumeție de o zi, ia mâncare pentru o săptămână! Oricum nu-ți va ajunge.

Poți mânca toate ciupercile din pădure, doar că pe unele le mănânci o singură dată.

Terciul nu se strică cu unt, se strică doar bugetul.

15. Cel care se ridică repede se consideră ca și cum nu ar fi căzut.

O altă variantă: În drumeție totul este steril, microbii mor din cauza mizeriei.

16. Toate își au vremea lor.

Alte variante: Pasărea care își ia zborul mai târziu, trece pe alături!

Într-o familie mare nu se aud zgomote la masă.

Nesimțit este cel care a mâncat ultima bucățică, nu cel care a mâncat tot.

17. În drumeție trebuie să iei puțini oameni și multă mâncare.

18. Ai urcat în autobuz – scoate rucsacul.

19. Nu folosi un ritm rapid în drumeție. Ritmul poate să reziste, dar tu - nu.

20. Dacă ai intrat într-o pădure deasă și ai ieșit de acolo cu toată grupa, înseamnă că așa ți-a fost soarta. Dar soarta nu se repetă și a doua oară.

Alte variante: Nu alerga după animale sălbatice. Ele sunt multe, dar tu ești singur la părinți.

Cine nu vrea să meargă în drumeție – găsește motive. Cel care vrea – găsește bani și timp pentru aceasta.

Ce să faci dacă te-ai pierdut

Completați pagina corespunzătoare din caietul special „Prieten”

Idei pentru activități:

Însărcinare: Vom face un mic experiment pentru început. Pentru aceasta avem nevoie să împărțim o foaie de caiet în patru coloane. Prima coloană o vom numi – M-am rătăcit! Pe cea de a treia – Altcineva s-a rătăcit!

Acum vă dau 10 minute pentru ca mai întâi să scrieți pașii pe care îi urmați în cazul în care v-ați rătăcit, în al doilea rând ce trebuie să faceți când s-a rătăcit altcineva.

Acum vă voi prezenta care este modul ideal de a acționa atunci când voi sau altcineva s-a rătăcit. Bineînțeles că voi veți scrie ceea ce vă spun în coloanele 2 și 4. Deocamdată nu încercați să comparați ceea ce ați scris voi cu ceea ce eu vă voi citi. Păstrați comentariile pentru mai târziu. Este ideal ca atunci când cercetăm munți sau locuri necunoscute, să nu ne rătăcim. Dar există și momente când ajungem în astfel de situații, de aceea trebuie să știm câteva reguli:

Instructorul trebuie să știe câți copii are cu el în tabără/în drumeție și trebuie să verifice tot timpul dacă sunt toți prezenți.

Copiii sunt obligați să nu se depărteze de instructor fără ca să anunțe. Un lucru foarte important: dacă vrei să te îndepărtezi de grup, trebuie ca cineva să cunoască planurile tale (timpul cât vei fi plecat, unde te vei opri, momentul în care te vei întoarce etc.).

Dacă se întâmplă că *cineva s-a pierdut*:

- Nu permiteți nimănui să iasă din tabără fără să anunțe (nu permitem să acționeze pe cont propriu).
- Se dă semnalul de alarmă în tabără.
- Se organizează căutarea în grup a celui pierdut.
- Dacă nu este găsit timp de o oră (maxim două), anunțăm poliția sau salvamontul (la munte).
- Continuăm căutarea în condiții de siguranță.

Reguli pentru cel care s-a pierdut

1. Mai întâi – roagă-te! În acest fel te asiguri că nu ești singur și că Dumnezeu este mereu aproape de tine.
2. Poți plânge câteva minute. Acest lucru te va ajuta să descarci tensiunea.
3. Nu alerga, vei pierde timpul în zadar; cel mai bine ar fi să te gândești ce trebuie să faci mai departe.
4. Amintește-ți cum ai ajuns aici. Cercetează zona făcând cercuri, după care întoarce-te în același punct. Dacă întâlnești vreun semn sigur, mergi după el, dacă nu, fă următorul pas.
5. Nu ieși din acea zonă dacă nu știi unde sunt ceilalți. Ei te caută. Îndepărtându-te de ei, le îngreunezi căutarea.
6. În același timp, fii atent la zgomote, pentru că este posibil ca cineva să te caute și să te strige.
7. Ridică-te pe un loc mai înalt (stâncă, copac). Te va ajuta să vezi vreun loc cunoscut.
8. Dacă ai găsit vreun drum, mergi pe el. Ai o zi întreagă să ajungi undeva.
9. Dacă ai găsit un pârau, mergi pe marginea lui. Te va duce într-un sat sau la un drum.

10. Dacă ai găsit o stână, întreabă pe cineva sau urmărește urmele. Te vor duce la apă. De la stână poți găsi un drum și în acest fel să ajungi la un sat.
11. Dacă nu s-a rezolvat nimic până acum, poți acționa în felul următor:

Dacă se înserează, caută un loc sigur de dormit. Dacă nu ai reușit să te orientezi ziua, cu atât mai mult nu o vei face noaptea. Ai nevoie de energie și pentru ziua următoare. O alternativă ar fi să ții focul aprins toată noaptea; te va feri de animalele sălbatice, te va încălzi și te va face să fii mai ușor observat. Poți da semnale luminoase.

Dacă s-a făcut ziuă, trebuie să emiți semnale sonore. A trecut deja destul timp. Poate că grupa se află prin apropiere și te aude (vezi CIAP – Codul Internațional de Alertă în caz de Pericol).

12. Dacă ai ajuns la un loc sigur, încearcă să anunți în tabără acest lucru, dacă este posibil.

Codul Internațional de Alertă în caz de Pericol

Orice turist ar trebui să știe acest cod, indiferent de vârstă și experiență.

Una dintre regulile munților este aceea ca, toți cei care urcă pe munte să cunoască foarte bine codul internațional de alertare, cu ajutorul căruia să dea alarma în caz de pericol.

Acest cod a fost adoptat în 1937 și este recomandat să fie cunoscut de către toți turiștii din lume, care urcă pe munte și întâlnesc vreun pericol.

Cererile de ajutor se fac prin emiterea a șase semnale într-un minut, la intervale egale de timp, adică câte un semnal la fiecare 10 secunde. Semnalele emise pot fi luminoase, vizuale și acustice.

Semnalele luminoase pot fi emise în mai multe feluri. Noaptea – folosind lanterna sau o altă sursă de lumină (rugul, flacăra de combustibil gazos, primus – acoperind și descoperind materialul din care este confecționat). Ziua poți emite semnale cu ajutorul unei oglinzi, care reflectă razele soarelui, cu ajutorul petardelor sau a altor obiecte care fumegă sau luminează.

Semnalele vizuale – în afară de semnalele luminoase, poți emite semnale clare cu ajutorul oricărui alt obiect (cămașă, pulover, pantaloni, sac de dormit), fluturate deasupra capului sau pe un băț, sau pe ceva cât mai înalt.

Semnalele acustice – se dau prin strigăte, fluierături (din gură sau cu fluierul), prin lovirea unor obiecte de metal (țevile de la cort, oale, butelie, linguri etc.).

Pauza: câte șase semnale de orice tip într-un minut, pentru zece minute; între o grupă de 6 semnale, se face o pauză de 1-2 minute.

Dacă este vorba despre un turist care s-a pierdut la munte și se află într-un adăpost, sau lângă un adăpost, semnalele trebuie date folosind un steguleț roșu. Dimensiunile lui sunt de 2m x 2m și se găsește, obligatoriu, în toate adăposturile sau casele părăsite, în casele vânătorilor, în cantoanele nelocuite din pădure și este așezat într-un loc vizibil.

Cum să răspundem la semnalele de pericol și la cererile de ajutor, atunci când suntem la munte? Dacă cineva aude sau vede semnale prin care se cere ajutor, este obligat să răspundă celui care le emite.

Asigurarea că semnalele au fost recepționate, se face prin emiterea a trei semnale timp de un minut, câte unul la fiecare 20 de secunde.

Cel care a recepționat mesajul cu cererea de ajutor trebuie ca, după ce a răspuns, să anunțe cea mai apropiată stație meteo, casă sau la oricare alt punct care poate transmite alarma mai departe (clădire în construcție, stână etc), sau să anunțe cea mai apropiată grupă de turiști, care, la rândul ei, va trebui să transmită alarma și coordonatele locului în care este nevoie de intervenție, unei grupe de salvamontiști, vânători, unui post de poliție care se află cel mai aproape.

Important: cel care cere ajutorul trebuie să continue să emită semnale până când sosesc cei care pot oferi ajutor; în acest fel poate fi găsit mai ușor de către salvatori (au fost cazuri în care cineva a recepționat mesajul și a răspuns. Apoi s-a îndreptat către prima casă, dar pentru că se grăbea, s-a pierdut și el și a suferit, iar legătura cu cel pierdut a fost întreruptă).

7. Să cunoască semnele de orientare ale exploratorilor. Să organizeze un traseu de 2 km, folosind semnele, pentru o altă grupă și să parcurgă un traseu de 2 km, alcătuit de altă grupă, folosindu-se doar de semne.



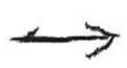





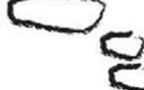



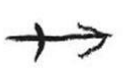










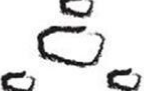







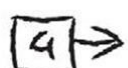

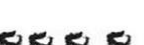



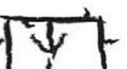


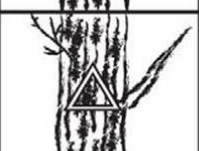














Semnele de drum se confecționează din lemn, pietre, iarbă, conuri, frunze etc. În unele situații semnele se pot face cu ajutorul desenelor, cretei, zgâriate în pământ etc.

Semnele se pun pe partea dreaptă a drumului, în locuri vizibile, trebuie să aibă dimensiuni normale (dacă vor fi prea mici, nu vor fi observate, dar dacă sunt prea mari nu vor putea fi deosebite).

Participanții la traseu sunt obligați să lase semnele așa cum au fost puse de către organizatori, cu excepția ultimului participant, care trebuie să le strice.


Tipurile de semne sunt prezentate în caietul special „Prieten”:

Fața trebuie să fie îndreptată spre vârful săgeții. Săgeata va indica întotdeauna direcția de mers.

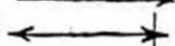
					Mergi în această direcție
					Cotește la dreapta
					Atenție! Pericol
					STOP! Drum interzis!
					Apă potabilă
					Apă nepotabilă
					Scrisoare la 4 pași
					Scrisoarea e aici
					Drum spre tabără
					Loc de odihnă
					Vad (pod, barcă)

Iată și o altă variantă care este folosită în Uniunea de Sud:

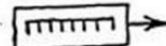
- Mergi în această direcție
- > Direcția deplasării
- Mergi în această direcție 2 km.
- ⇒ Mergi în această direcție 200 m.
- ↙ Cotește la stânga ↗
- ↘ Cotește la dreapta ↖
- ☒ Mesaj (scrisoare)
- ☒ Mesaj la 5 m. înainte, 1 m. sus (cifre romane)
- ☒ Mesaj la 5 m. înainte, 2 m. jos (cifre romane)
- ⊥ Obșacol
- ⊥ Nu mai este drum
- ✗ Drum greșit
- △ Atenție
- △ Spre tabără
- ↻ Întoarceți-vă la punctul de pornire
- ◇ Săpați


Râu, pârâu 

Localitate 

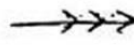
Întoarceți-vă 


Fiți atenți! 



Câine rău! 

Ajutor! Grăbiți-vă! 

Grăbiți-vă! 



Alergați! 


Nu mă aștepta. Am plecat 


Așteaptă-mă aici  sau 


Mesaj ascuns la 5 pași  sau 

Ne-am despărțit aici 

Fluieră aici  

Întâlnirea cu vrăjmașul (forțe egale) 

Întâlnirea cu vrăjmașul (vrăjmașul are forțe superioare) 

Întâlnirea cu vrăjmașul (vrăjmașul are forțe inferioare) 

1					Mergi înainte	13			Caută înainte un mesaj (până la 10 m.)	
							14			Mesajul e exact înainte pe pământ (până la 10 m.)
							15			Caută mesaj (5 m ← 2 m ↓)
										10 m ← 1 m ↑
							16			1 m ← 2 m ↑
										1 m ← 2 m ↓
2					Cotește la dreapta				2 m ←	
							17			Loc de scădat
3					Impas	18			Apă potabilă	
4					STOP (caută semne la stânga sau la dreapta)	19			Apă nepotabilă	
5					Înainte 100 m.	20			Așteaptă 2 min.	
										Peste 25 m. înainte caută un mesaj sau o comoară
6					Înainte 2 km	21			În raza a 25 m. se află un mesaj sau o comoară	
							22			Sapă aici pe lungimea semnului
7					ATENȚIE! (se pune înainte de semnele de informare sau semnul PERICOL)	23			Mesaj, comoară aici	
							24			Întoarceți-vă acasă
							25			Loc de întâlnire
8					PERICOL! (se pune în locurile periculoase)	26			Acest loc e cel mai potrivit pentru tabără	
9					Obstacol	27			Divizați-vă în 2 grupe	
10					Mergi peste obstacol	28			Așteaptă aici! (loc de întâlnire a grupelor care s-au divizat la semnul anterior)	
11					Drum spre tabără	29				
12					Tabăra-i undeva pe aproape					

Așa cum ați observat, toate variantele propuse au o bază comună, dar fiecare are adăugate lucruri interesante.

- Nu ascundem semnele pe cărare. Nu le construim pentru a încurca o altă grupă, ci dimpotrivă – pentru a conduce cealaltă grupă spre un loc anumit. Amintiți-le de mai

multe ori exploratorilor - scopul este atins numai dacă cealaltă grupă a ajuns la destinație. Pentru a evita confuzia, așezăm semnele pe partea dreaptă a drumului.

- Nu le spuneți exploratorilor care cunosc locul care este destinația, vor merge pe scurtături.
- Semnele nu trebuie să fie făcute doar din lemn, ci din oricare dintre materialele enumerate (iarbă, pietre etc.) sau desenate (în nămol, cu creta pe asfalt).
- Dimensiunile semnelor – noi nu suntem profesioniști. Asta înseamnă că semnele nu trebuie să fie mici! Adică să nu aibă dimensiuni mai mici de 40 cm. Cu cât sunt mai vizibile, cu atât mai bine. Dar nu întreceți măsura! Semnele prea mari devin la fel de greu de observat. Cu toate acestea, unele semne (cele alcătuite din două pietre – „Acesta este drumul”, sau din grămăjoare de iarbă) este foarte greu să fie făcute mari.
- Distanța dintre semne. Pe cărarea dreaptă ele nu trebuie să fie puse mai rar de 10 minute, atunci când nu se merge pe cărare ele nu trebuie să fie mai rare de 50 m. Obligatoriu să fie puse semne la fiecare cotitură, fără a ține cont de distanță!!!
- Locul desfășurării. Traseul cu semne este cel mai bine să fie organizat la munte sau într-o pădure adevărată!! Adică acolo unde sunt cărări. O pădure artificială cu pomi plantați în rând este locul cel mai nepotrivit.

.....

Idei pentru activități

SEMNE DE DRUM – prima activitate

Pregătirea:

- Cartonaje cu semnele de drum
- Abțibilduri cu semnele care nu sunt în caiet, pentru a fi lipite
- Copiii să aibă carioci
- Crenguțe sau pietre pentru construirea semnelor
- Aflați de la ajutori unde este locul pe care ei l-au pregătit pentru traseu (în prima duminică din Noiembrie). Concretizați împreună cu directorul clubului locul de întâlnire și traseul ce trebuie urmat. Ascultați sfaturile turiștilor cu experiență, care sunt master-ghizi, în legătură cu modul în care trebuie să vă alimentați. Cel mai bine ar fi să luați cu voi mâncare gătită.

Activitatea:

1. Repetați semnele pe care ați reușit să le învățați la întâlnirile trecute.
2. Arătați-le copiilor semnele noi și explicați-le ce înseamnă ele.
3. Copiii trebuie să cunoască semnele așezate aleatoriu: arătați un semn și copiii, pe rând, îi spun semnificația.
4. În caietele copiilor, fiecare grupă de semne va avea o altă culoare (liniile care înconjoară desenul).

Grupele de Semne:

- 1) Care arată direcția și schimbarea direcției (fără a marca distanța);
- 2) Care au marcată distanța (incluzând și scrisoarea);
- 3) Semne cu însemnătate specială (așteaptă, apă, scăldat, tabără, sfârșitul traseului, obstacol);
- 4) Semne de alarmă („Atenție” și „Pericol”);

5. Dacă aveți timp, ieșiți cu „Prietenii” afară. Lăsați-i să găsească singuri materiale din natură cu ajutorul cărora să construiască semnele, sub supravegherea voastră.
6. Anunțați-i despre faptul că întâlnirea următoare va fi una practică: locul în care vă veți întâlni, ce să ia cu ei și când vă întoarceți.

! următoarea activitate practică ce va organiza în pădure. Vă doresc să aveți un timp plăcut. Luați cu voi și un master-ghid.

SEMNE DE DRUM – a doua activitate

Pregătirea:

Grupa se împarte în perechi. Cu fiecare pereche de copii va trebui să meargă măcar un ajutor. El va trebui să fie responsabil de această echipă și să controleze distanța.

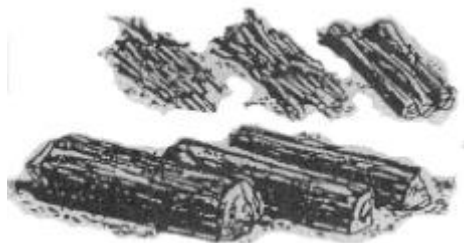
1. Fiecare pereche (împreună cu ajutorul) merge pe traseul ei, construind semne de la începutul traseului până la sfârșit. Ajutorul va desena schematic fiecare semn construit.
2. Ajungând la începutul traseului (traseele trebuie făcute în așa fel încât să pornească toate din același punct), membrii grupei spun numele de familie al instructorului, iar ajutorul îi dă schema cu semnele.
3. Instructorul va da această schemă grupei următoare (ajutorului), care își începe drumeția pe traseul pe care l-a alcătuit prima grupă. Cu prima grupă se va face în același fel.
4. La sfârșitul traseului, grupele se întâlnesc cu ajutorii care notează timpul în care a fost îndeplinită însărcinarea.
5. În același timp a sosit și vremea pentru prânz. Toate grupele se adună împreună și mănâncă...
6. Dacă mai rămâne timp, puteți să vă jucați sau să studiați natura...

! La următoarea întâlnire, ajutorii instructorilor vor verifica condiția fizică a copiilor. Nu uitați să îi lăudați pe cei care au înregistrat progrese și să îi încurajați pe cei care nu au reușit din prima.

Nivel avansat

- 1. Să poată aprinde un foc de tabără cu un singur băț de chibrit și să îl întrețină, folosind doar materiale luate din natură.**

Turiștii cu experiență își caută locul în care pot să aprindă focul, apoi se asigură că pe o distanță destul de mare de la foc nu se găsesc obiecte care se pot aprinde ușor, pentru a fi siguri că focul nu se va împrăștia. Dacă este obligat să aprindă focul pe un loc în care este iarbă, mai întâi îndepărtează stratul cu iarbă. Acesta se îndepărtează cu grijă pentru a putea fi pus apoi la loc.



Înainte de a aprinde chibritul, trebuie să pregătiți tot ceea ce este necesar pentru foc – focar, crenguțe subțiri uscate, crengi mai groase și lemne. Pentru focar puteți folosi și coajă de copac sau oricare alte mărunțișuri care ard, bețișoare foarte subțiri, care să nu depășească grosimea unui pai. În cazuri excepționale puteți folosi frunze care au căzut sau iarbă uscată, dar ele ard foarte repede, fac fum și se transformă în cenușă.

Pentru ca focul să ardă trebuie îndeplinite 3 condiții: combustibilul (orice material care arde), temperatura, suficientă pentru a arde combustibilul, aerul – pentru ca procesul de ardere să fie asigurat cu oxigen. Atunci când una dintre condiții nu este îndeplinită, rugul se stinge (apa răcește combustibilul mai jos de punctul de ardere și nu poate să ia foc, înseamnă că trebuie să o protejați de ploaie; noroiul împiedică asigurarea cu oxigen – cu atenție trebuie să aprindeți focul pe un loc uscat, în caz de ploaie sau iarna este necesar să asigurați un „culcuș” uscat pentru foc din pietre sau crengi uscate).

Pentru ca să fiți mai siguri că veți reuși, puneți crenguțele pe altele două, sau pe două pietre. Aprindeți bățul de chibrit și protejați flacăra cu palma. Pe măsură ce focul se întetește, adăugați crengi uscate putrede. Aruncați chibritul în foc sau rupeți-l în două pentru a vă asigura că s-a stins.



Turiștii cu experiență aprind focul cu materiale din natură, cel mai bun dintre ele este coaja uscată de mesteacăn, care arde chiar și atunci când este udă., de asemenea, este foarte bună coaja de cedru, o grămăjoară de tulpini de iarbă uscate sau crenguțe de conifere.

Sunt mulți cei care folosesc mucuri de lumânare pentru a aprinde focul pe timp ploios. Chibriturile se pot umezi în timpul drumeției. Pentru a le proteja puteți să le puneți acasă în parafină topită sau să le dați cu lac pentru unghii, să le păstrați într-un container ferit de umezeală.

2. Să poată folosi corect toporul și cuțitul și să cunoască cele 10 reguli de securitate în timpul folosirii lor.

Materialul să fie luat din caiet.

Obiectiv: utilizarea corectă a instrumentelor de supraviețuire – este o condiție pentru a putea să vă îmbunătățiți capacitatea de a supraviețui în natură.

Părțile componente ale cuțitului



cuțitul este format din **lamă (1)** și **mâner (2)**. Dacă lama cuțitului se termină într-un punct, el poartă numele de **vârful lamei (3)**. Partea rotunjită a lamei se numește **tăiș (4) sau partea care taie**. Ascuțișul poate să fie *neted* sau *zimțat*. Suprafața care se îngustează spre ascuțișul lamei se numește **înclinare (5)**. Partea care se opune ascuțișului se numește **toporul**

lamei (6). Uneori, la marginea dinspre partea opusă ascuțișului este încrustat un **canal (7)**. Partea neascuțită a lamei, care se lipește de mâner, se numește **călcâiul lamei (8)**. Uneori între lamă și mâner se află un **scut(9)**, care ne protejează de a ne tăia mâna. Partea lamei care se află în interiorul mânerului și care se prinde într-un anumit fel de aceasta, se numește *coada lamei*. Alte metode de a prinde lama la cuțitele care nu se strâng sunt următoarele: *înfiptă*, atunci când mânerul se îmbracă pe lamă și *prinsă*, atunci când lama este prinsă în două locuri de mâner și ia forma acestuia. Partea de mâner care se află în palmă și partea de lamă care o continuă se numesc *spătar*, partea care se opune se numește *mâner pântecos*. Partea cea mai îndepărtată de lamă se numește **cap (10)**. Uneori în capătul mânerului se face o gaură prin care este trecut **frânghia (11)**.

Cuțitul este un element foarte important al echipamentului turistului și al celui care trăiește în locurile sălbatice. Cel mai bine ar fi să aveți un cuțit cu tăișul mare și unul cu tăișul mic. Primele „instrumente” pe care le putem face sunt „bastroanele crețe” – folosind fie toporul, fie cuțitul. Ele ne vor prinde bine la amenajarea rugului. Încercați să confecționați o lingură de lemn. Prima încercare o faceți folosind un lemn moale – cel mai bine tei.

Primăvara faceți un fluier din salcie. Învățați să curățați lemnul de coajă, fără să apăsați puternic pe cuțit dar totodată conducând tăișul drept. Fibrele elastice – sunt foarte rezistente, dar nu încercați să le tăiați ca pe un material oarecare. Pentru a avea calificarea de tăietor de lemne faceți următorii pași: cu ajutorul unui topor mic faceți șase țărugi pentru cort. Tăiați corect lemnele. Doborâți corect un copac mic. Tăiați-i corect ramurile. Despicați corect un butuc. Unii preferă să folosească bărdița în locul toporului. Regulile de utilizare sunt aceleași.

Regulile de utilizare a cuțitului

- Țineți cuțitul bine în mână, nu apăsați tare, aveți grijă să nu vă tăiați.
- Nu țineți cuțitul aproape de rug, temperatura înaltă îi poate afecta ascuțișul.
- Nu folosiți genunchiul pe post de suport în timp ce tăiați cu cuțitul
- Umezeala afectează cuțitul, de aceea nu trebuie să îl lăsați în iarbă sau înfipt în pământ.
- Totdeauna tăiați dinspre voi
- Cuțitul nu este lopată
- Cuțitul nu este țepuș pentru frigărui.
- Pentru ca să nu știrbiți cuțitul, tăiați produsele pe un capac de lemn
- Atunci când transmiteți cuțitul cuiva, nu-l aruncați
- Cuțitul nu este șurubelniță
- Nu bateți cu ciocanul în cuțit
- Atunci când nu folosiți cuțitul, țineți-l în teacă
- Niciodată nu puneți în teacă un cuțit ud
- Ascuțirea: lama cuțitului trebuie prelucrată cu pila. Apoi ascuțiți-o pe piatra de ascuțit care a fost mai întâi unsă cu câteva picături de ulei. Prin mișcări circulare cu apăsare ușoară ascuțiți mai întâi o parte, apoi cealaltă parte a lamei. Nu ascuțiți prea tare capătul pentru a nu se rupe. Cel mai simplu este să curățați cuțitul cu cenușă din rug care a fost pusă pe o bucată de material sau pe hârtie. Apoi cuțitul trebuie să fie șters – atunci lama va fi uscată și strălucitoare.

Reguli de utilizare a toporului

- Țineți toporul ascuțit totdeauna
- Mânerul trebuie să stea fix în topor
- Folosiți cu grijă toporul
- Nu țineți toporul pe pământ sau înfipt într-un copac verde sau în pământ
- Nu sprijini lemnul de picior
- Alege să spargi lemne care sunt pe puterea ta
- Nu folosiți toporul pe post de ciocan sau nicovală
- Este periculos să lucrezi cu toporul atunci când ești obosit – poți pierde controlul asupra lui. Odihnește-te de fiecare dată când ai obosit.
- Pentru topor nu contează ce taie
- Înainte de a sparge lemne luați o poziție care să permită trecerea toporului printre picioarele voastre. Când tai un copac, începe să cureți mai întâi ramurile cele mai de jos, treptat vei ajunge și la cele din vârf.
- Nu tăia lemne pe pământ, folosește o buturugă sau o grindă.

- Crengile trebuie tăiate pe un butuc oblic pentru a nu sări așchii.
- Nu tăiați niciodată copaci verzi dacă nu este neapărat necesar și dacă nu vi s-a permis.
- Buturugile mari pot fi sparte mai ușor cu ajutorul penelor.
- Ferește-te de cuiele din scândurile sau lemnele pe care vrei să le tai.
- Atunci când oferi cuiva toporul, înmânează-l cu mânerul în față și ascuțișul în jos.
- În timpul ascuțirii, țineți țărșul cu mâna stângă în poziție ușor înclinată, rotindu-l și direcționându-l cu mâna stângă.
- Nu lăsați pe nimeni să stea aproape atunci când folosiți toporul.

Exploratorii trebuie să se antreneze pentru a folosi corect cuțitul. Fiecare club sau grupă ar trebui să aibă un cod de reguli care să permită folosirea și purtarea unui cuțit. Acest cod ar trebui să fie întocmit în așa fel încât fiecare încălcare sau neatenție să ducă la lipsirea dreptului de a mai folosi cuțitul pentru o anumită perioadă de timp. Cel mai bine este să alcătuiți aceste reguli împreună cu copiii. Dintre toate propunerile, alegeți 10 care să corespundă cel mai bine cu necesitățile voastre.



În desen este prezentat modul corect de ascuțire a cuțitului.

3. Să lege cinci noduri contra cronometru

Obiectiv: diversitatea și rapiditatea de care avem nevoie în situațiile în care suntem în pericol și de capacitățile noastre pot face diferența între viață și moarte. Încrederea în capacitățile proprii ne face să credem în bine și să facem bine.

Folosiți această cerință pentru a face învățarea interesantă. Orice nod poate fi legat contra cronometru. Noi vă sfătuim să alegeți doar cinci. Antrenați-vă și căutați mereu să fiți mai buni. Învățați foarte bine un nod și nu treceți mai departe până când nu îl stăpâniți. Atunci când ați învățat un nod nou, repetați-l și pe cel dinainte. Dacă adolescenții pot face nodul cu ochii închiși, apoi la spate, niciodată nu îl vor uita.

Idei pentru activități

Sunt recomandate jocurile de memorie, în timp ce învățați nodurile.

Transportarea cu nodul bulin – aranjați echipele în șir indian, fiecare jucător va avea o frânghie de 1,5 m. După primul semnal, primul jucător din fiecare echipă va lega pe frânghia sa nodul bulin și o va transmite următorului jucător din echipă. Cel de al doilea va introduce frânghia lui prin bucla formată de nodul primului și va lega pe ea propriul nod bulin. Jocul se termină atunci când toți participanții leagă nodul bulin și frânghia este aruncată la podea. Se acordă câte un punct pentru fiecare nod legat corect și un punct în plus pentru echipa care a terminat prima.

Aducerea baionetei – împărțiți jucătorii în două echipe și dați primului participant din fiecare echipă câte o frânghie de 1,5 m. La o depărtare de 5 m față de fiecare echipă este așezat arbitru. Arbitrii țin mâinile întinse. După semnalul de începere primul jucător din fiecare echipă aleargă la arbitru și leagă de mâna lui nodul semi-baionetă, apoi se întoarce și se atinge de cel de al doilea jucător. Al doilea aleargă, dezleagă nodul făcut de primul și leagă același nod pe cealaltă mână a arbitrului. Jocul se continuă până când toți aleargă și leagă nodul. Se acordă câte un punct pentru fiecare nod corect și un punct în plus pentru echipa care a terminat prima.

Jocul de legare a nodurilor – așezați jucătorii în șir indian. Primul din șir va lega nodul pe care i-l spune cel care conduce jocul. Cel de al doilea îl va dezlega, al treilea îl leagă, al patrulea îl dezleagă etc., până când frânghia nu ajunge la capăt. Va câștiga echipa care va termina prima.

Ștafeta legării nodurilor – împărțiți jucătorii în două șiruri. Dați primului jucător din echipă o frânghie de 1,5 m. Arbitrii sunt așezați la 5-6 m de echipă. Conducătorul jocului spune un nod și dă semnalul la care primul participant din fiecare echipă aleargă și leagă nodul cerut. Arbitrii verifică nodul iar jucătorul se întoarce, alergând desface nodul și transmite frânghia următorului iar acesta repetă aceiași pași. Jocul se încheie atunci când toți au alergat. Se acordă câte un punct pentru fiecare nod legat corect și un punct în plus pentru echipa care a terminat prima.

Ai legat nodul – un pas în față – este unul dintre cele dintre jocurile cele mai interesante. Participanții se așază în linie dreaptă și fiecare are câte o sfoară de 1,5 m în mâna stângă. Măinile stau pe lângă corp. Conducătorul jocului stabilește timpul necesar (un anumit număr de secunde) în care trebuie să fie legat nodul apoi numește nodul și începe cronometrarea. De exemplu, 3 secunde, este de ajuns pentru a lega nodul simplu, dar țineți cont de capacitățile participanților. Deci, conducătorul jocului spune: „Nodul simplu – unu, doi, trei”. Participanții trebuie să arunce frânghia cu nodul legat la podea înainte ca să audă de la conducător „trei”. Conducătorul jocului va verifica corectitudinea nodurilor celor care au aruncat frânghia la podea înainte de expirarea timpului, iar cei care au făcut nodul corect vor face un pas în față. Se repetă același lucru cu alte noduri. Jucătorul care va traversa primul camera este câștigător. Conducătorul jocului va oferi la început timp mai mult, apoi din ce în ce mai puțin.

Frânghia nesfârșită – împărțim grupa în două sau trei echipe și fiecare echipă se va aranja în cerc. Fiecare jucător primește câte o frânghie. Atunci când se dă semnalul fiecare participant va lega capătul frânghiei sale de frânghia jucătorului din dreapta, cu un nod ales dinainte. Astfel se va forma un inel închis din frânghii. Când termină, fiecare echipă ridică inelul format și îl ține deasupra capului. Se acordă câte un punct pentru fiecare nod legat corect și un punct în plus pentru echipa care termină prima.

4. Să poată pregăti mâncarea în condiții de drumeție.

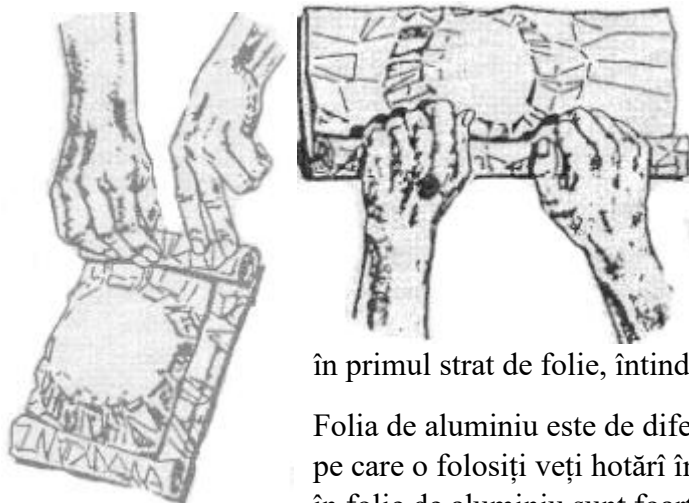
Cuptorul. Sunt multe posibilități de a pregăti mâncarea cu ajutorul mijloacelor pe care le ai la îndemână în tabără. La focul de tabără puteți pregăti orice pregătiți și acasă pe plită. Sunt de vânzare plite extraordinare pentru tabără, dar sunt destul de greu de transportat. Sunt și sobe reflectorizante, care se găsesc în comerț și care se pliază, sunt foarte ușoare și încap foarte bine în rucsac. Ele folosesc proprietățile radiante ale focului (pentru focurile reflectorizante) și reflectă căldura spre sobă, pentru ca aceasta să poată coace.

O altă metodă este aceea de a folosi sobele „nemțești”. Pentru a confecționa o astfel de sobă așezați pe patru pietre unul dintre cele mai mari cazane pe care le găsiți în tabără, apoi acoperiți-l cu o tigia ca și cu un capac. Presărați apoi pe acest capac cărbuni. Aceasta este o alternativă pentru sobele nemțești ar fi bine ca exploratorii să confecționeze aceste sobe, nu să le cumpere. În acest fel tabăra va fi mai interesantă.

Există o regulă ce trebuie respectată atunci când vrem să pregătim mâncarea – cărbunii trebuie să fie foarte încinși. Cărbunii dau o temperatură mai mare decât flacăra (pinul arde fără a se transforma în cărbuni).

Una dintre metodele de a pregăti mâncarea în tabără este aceea de a o coace în folie de aluminiu. Pune un pachet pe cărbunii încinși, răsuțiți-o în timpul coacerii; tot ce ai nevoie să coci, înfășoară în această folie, nu va mai fi nevoie să speli oale și tigăi. Dacă vreți să mergeți în tabără

pentru mai multe zile, luați cu voi un pachet întreg de folie, veți găsi numeroase întrebunțări ale ei atunci când veți prepara mâncarea. Dacă este doar o drumeție scurtă, răsușiți pe o bucată de lemn cilindrică atâta folie de cât veți avea nevoie. Nu o împăturiți, îndoiturile o vor rupe.



Este foarte important ca produsele să fie închise ermetic în folia de aluminiu pentru ca să se mențină umiditatea. În acest fel alimentele vor fi pregătite la abur și își vor păstra gustul. Ele trebuie să fie întoarse măcar o dată, la mijlocul procesului de pregătire. Când s-au terminat de pregătit, scoateți pachetele din foc, întoarceți-le și faceți o tăietură în primul strat de folie, întindeți-l și folosiți-l ca farfurie.

Folia de aluminiu este de diferite grosimi, în funcție de grosimea foliei pe care o folosiți veți hotărî în câte straturi să o puneți. Fructele coapte în folie de aluminiu sunt foarte bune pentru desert. Înainte de a împacheta merele, scoateți-le cotorul și puneți în locul lui zahăr. În același fel puteți pregăti porumbul. Porumbul se curăță de frunze, se unge cu ulei, se împachetează în folie de aluminiu și se coace 6-10 minute pe jar. Este nevoie să îl întoarceți măcar o dată.

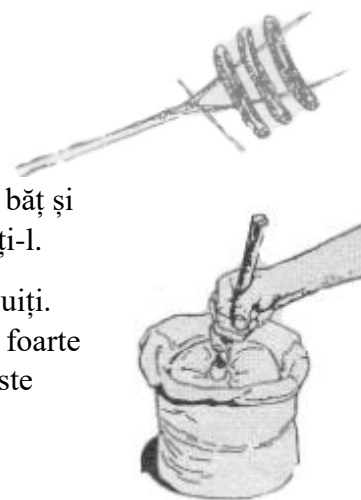
Folia de aluminiu poate fi folosită și ca farfurie sau pentru a confecționa din ea vesela.

Fierberea. Nu are rost să vorbim prea multe despre fierbere. Este una dintre cele mai simple metode de a pregăti mâncarea în tabără. Orice vas care nu este spart, nu este gunoi și nu este toxic poate fi folosit pentru a fierbe în el. Cel mai bun foc este cel care dă o flacără fierbinte. Țineți minte faptul că la munte, la altitudini mari apa va fierbe mai greu, deci timpul de pregătire a hranei va fi mai mare.

Prăjitul. Prăjitul este o altă metodă simplă de pregătire a mâncării în tabără. Ca o regulă, tigaia trebuie să fie folosită numai pe foc deschis. Dar este mai bine să aveți un foc din cărbuni încinși, fără flacără, care nu este constantă și este imprezvizibilă. Prăjirea eficientă presupune o temperatură ridicată. Aceasta se poate obține folosind o tigaie mai grea și mai groasă. Fiți atenți ca să nu jertfiți calitatea tigăii în schimbul prețului sau greutateii mai mici.

Pregătire mâncări fără ustensile de bucătărie. Uneori vreți să mergeți în drumeție cu un bagaj mai mic. În acest caz, lăsați acasă cratițele și tigăile și pregătiți mâncarea fără ele. Luați cu voi un cuțit, veți avea nevoie să tăiați o creangă, să ascușiți un țaruș, pentru a demonstra că puteți pregăti mâncarea fără a folosi ustensile de bucătărie. Luați cu voi produsele în pungi de plastic. Dacă vreți să coaceți pâine, sacoșa cu făină poate fi folosită și pentru a frământa în ea. Faceți o adâncitură în făină, adăugați puțină apă și mestecați cu un băț scurt până când aluatul se va lipi de băț și va avea consistența dorită. Puneți aluatul pe un băț mai lung și coaceți-l.

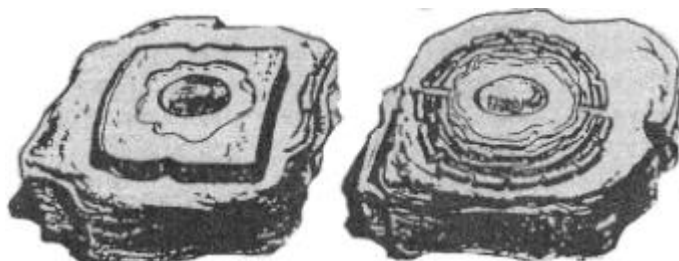
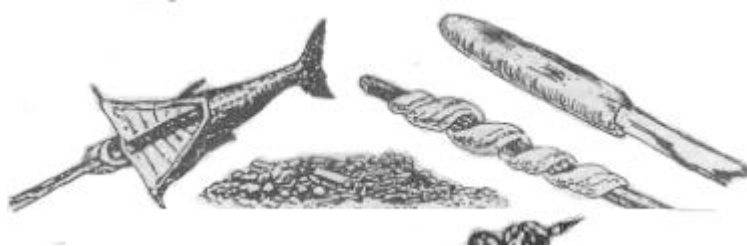
Pentru a pregăti pâine răsucită Challah, faceți un aluat vâscos de biscuiți. Dați-i forma unui crenvurști și rotiți-l pe băț. Coaceți-l pe cărbuni nu foarte încinși. Puteți lua un băț dintr-un copac care nu este periculos și nu este otrăvitor. Curățați-l de coajă. Încercați să acoperiți capătul bățului în întregime. Nu încercați să-l coaceți foarte repede.



Curățați peștele și înfigeți-l într-un băț. Coaceți-l pe cărbuni până este gata.

Cu ajutorul unui băț în formă de furculiță puteți prăji crenvuști sau pâine și puteți face kebab.

Pentru a prăji ouă fără tigaie, puneți cărbunii încinși să înfierbânte o piatră plată. Când piatra s-a înfierbântat, îndepărtați cărbunii. Ungeți piatra cu ulei. Puneți o felie de pâine pe piatră, faceți-i o gaură în mijloc și acolo puneți oul. Îl puteți pune și între două felii de pâine.



părăsiți mai repede „bucătăria”.

Atunci când vă aflați în tabără sau în drumeție, nu vă doriți să petreceți toată ziua pregătind mâncarea. La început poate că vă va lua mult timp, dar cu timpul veți învăța unele trucuri care vă vor ajuta să

Una dintre caracteristicile cele mai importante ale unei mâncări gustoase în tabără este alegerea focului, pregătit pentru a face mâncarea. Când începeți să pregătiți mâncarea aveți nevoie de o flacără puternică, dacă vreți să fierbeți – de o flacără slabă, flacără aproape stinsă sau jar pentru tocăniță sau pentru a prăji.

Poate că la cuptorul de acasă aveți temperatura marcată care să corespundă cu cea indicată în rețetă. În condițiile unei tabere trebuie să învățați să determinați singuri temperatura, învățând trucul de a număra câteva secunde ținând palma îndreptată spre flacără la o anumită distanță.

O carte de bucate vă poate indica anumite cantități. De exemplu: o lingură, o linguriță sau o cană. În tabără trebuie să măsurați cu degetul sau cu palma. Se ia ca unitate de măsură o mână medie. Acasă verificați câte lingurițe încap în palma voastră sau în pumn. Atunci când veți stăpâni și alte trucuri, scrieți-le în caiet. Fiți siguri că veți avea nevoie de ele cândva.

Rețete de la liderii exploratorilor din Germania (Lipețk, Mai 2009)

Mere umplute

Ingrediente: mere, stafide, turtă dulce, lapte, nuci (opțional). De asemenea avem nevoie de folie de aluminiu.

Mod de preparare:

- ✓ Spălați merele, luați-le capacul
- ✓ Curățați cotorul
- ✓ Curățați mărunții din interior – pentru ca locul rămas să fie suficient de larg (aceste bucățele vor fi folosite la umplură)

- ✓ Înmuiați turta dulce, mărunțiți-o și amestecați-o cu stafidele, nucile, bucățelele de mere, adăugați puțin lapte
- ✓ Puneți umplutura obținută în mere, acoperiți cu capacul (pe care l-ați tăiat de deasupra mărului)
- ✓ Înfășurați-le în folie de aluminiu
- ✓ Puneți-le pe cărbuni
- ✓ Sunt gata în 20-30 de minute și trebuie întoarse în mod periodic.

Pâine de grâu

Ingrediente: făină – 1kg, drojdie uscată – 1 pachetel, sare, apă.

Mod de preparare:

- ✓ Faceți aluatul și lăsați-l la dospit
- ✓ Presărați într-o cratiță 3-5 cm nisip
- ✓ Ungeți o farfurie cu ulei și puneți aluatul
- ✓ Puneți-o pe nisip astfel încât capetele farfuriei să nu se atingă de cratiță
- ✓ Puneți cratița în așa fel încât cărbunii să nu fie doar sub ea, dar și pe margini, și presărați cărbuni și pe capac.
- ✓ După 20-30 de minute (nu mai devreme!!!) vă puteți uita și dacă la fund se coace mai repede, întoarceți-o.
- ✓ Veți verifica dacă este gata în mod obișnuit.

Pâine în coajă de portocale

Ingrediente: portocale, aluat pentru pâine.

Mod de preparare:

- ✓ Tăiați capacul portocalelor
- ✓ Curățați miezul cu o lingură (nu este obligatoriu să curățați prea tare)
- ✓ Puneți aluat în portocale, acoperiți cu capacele tăiate (nu trebuie să le umpleți prea tare – ca oricare aluat, acesta va crește iar căpăcelul poate să cadă iar pe pâinea care se coace se va așeza cenușă și murdărie.
- ✓ Puneți portocalele în cenușă fierbinte (sau jar mărunțit) la foc
- ✓ Întoarceți-le periodic

Nu vă speriați – coaja portocalei se va rumeni la început, apoi se va coace și în final va deveni foarte tare.

Banane cu ciocolată

Ingrediente: banane, ciocolată

Mod de preparare:

- ✓ Faceți în banane (așa cum sunt în coajă) o tăietură
- ✓ Puneți în această tăietură ciocolată
- ✓ Împachetați bananele în folie de aluminiu
- ✓ Puneți-le pe cenușă lângă foc
- ✓ După câteva minute (depinde de temperatură) întoarceți banana pe cealaltă parte

Dacă vă grăbiți prea tare puteți să nu o întoarceți ci să o lăsați să se răcească.

„Ratatui”

Ingredente: ulei vegetal ceapă, morcov, roșii, ardei, cartofi, sare, suc de roșii, lapte, făină

Cantitate – cât aveți din fiecare

Mod de preparare:

- ✓ Tăiați și înăbușiți ceapa, morcovul, cartofii, ardeii
- ✓ După 5 minute puneți roșiile tăiate și înăbușiți până când legumele sunt aproape gata
- ✓ Adăugați sare, suc de roșii, lapte, puțină făină - mai înăbușiți câteva minute.

DEPRINDERI DE VIAȚĂ

Obiectiv: Să mărească cercul de cunoștințe al Prietenilor și să dezvolte înclinațiile personale, care fac ca cerințele să aibă un țel.

1. Să primească o specializare din domeniul „Arte și meserii”.

Cerințele pentru toate specializările pot fi găsite în materialele cu specializări ale clubului de Exploratori. Faceți ca studierea acestor specializări să fie cât mai interesantă. Atunci când este posibil, vizitați locul unde veți desfășura activitatea, sau chemați un specialist să vorbească grupei.

Avansat

Să primească o specializare din domeniul „Aptitudini profesionale” sau „Aptitudini agricole”.

ANEXA 1

PLANUL DE ÎNVĂȚARE

Fără îndoială că vom adăuga la acest manual, dincolo de materialele și ideile prezentate, un plan orientativ de planificare a lecțiilor. Este doar un exemplu, îl puteți urma sau puteți alcătui propriul plan care să corespundă nevoilor din comunitatea dumneavoastră.

Trebuie să amintim faptul că anul de învățământ al exploratorilor coincide cu cel de la școală. Asta înseamnă că începeți întâlnirile în Septembrie și le încheiați la sfârșitul lunii Mai. Vara este vacanță și copiii pot participa la tabere și camporee.

Din septembrie până în mai avem 35 de săptămâni. Dar unele sărbători calendaristice, vacanțele școlare și programele mari ale bisericii (așa cum este campania de evanghelizare, transmisă prin satelit, din luna Martie) perturbă de obicei ritmul întâlnirilor. De asemenea în această perioadă trebuie organizate Școli Biblice de Vacanță, congrese sau alte activități ale Uniunii. Pentru a alcătui planul de lucru trebuie dinainte să ținem cont de toate acestea. Așa dar, experiența de mai mulți ani în cadrul clubului ne-a arătat faptul că avem aproximativ 20 de săptămâni în care ne putem întâlni. În această perioadă trebuie să ne străduim să cuprindem întreaga informație aferentă unei trepte, adică cerințele obligatorii. Dacă aveți mai mult de o întâlnire pe săptămână, aveți toate șansele să faceți și activitățile din compartimentul *Avansat*, dar și să aprofundați cerințele de bază.

În manual vă vom oferi două variante de planificare. Primul este recomandat de Conferința Generală, dar dacă ne uităm atent, activitățile practice cu ieșirile în natură sunt programate pentru perioada de iarnă. De aceea am fost nevoiți să propunem și o variantă proprie. O puteți folosi pe oricare sau puteți alcătui propria variantă.

VARIANTA 1

(propusă în manualul alcătuit de Conferința Generală)

Tematica pe săptămâni:

1. Angajamentul – îl explicăm și începem să-l învățăm. Prezentarea cărții – „Cărarea fericirii”. Discuția despre clubul de carte al exploratorilor. Prezentarea a ceea ce presupune a fi membru de club și cerințele pentru a fi membru.
2. Trecere în revistă a Angajamentului, copiii spun angajamentul. Explicarea Legii, a Imnului exploratorilor și a imnului de stat. Introducere în noduri. Introducere despre „Perlele de memorat”.
3. Cărțile VT – prezentarea istoricului și începeți să le învățați. Continuați nodurile. Îndemnați-i să invite câte 2 prieteni (vizitatori).
4. Cărțile VT - privire generală. Examen noduri. Prezentarea specializărilor din natură – se dă pentru acasă. Cum să instalezi cortul și să amenajezi un culcuș în tabără.
5. Ieșirile în natură – înnoptarea. Privire asupra cărților VT. Instalarea cortului și amenajarea unui culcuș în tabără. Un traseu de 2 km cu semne.
6. Examen din cărțile VT. Verificați dacă au citit cartea „Cărarea fericirii”. Verificăm dacă au citit cărțile clubului. Principiile de sănătate și începerea proiectului „grupele de alimente” (se continuă acasă).
7. Începeți specializarea din domeniul „Meșteșuguri” 10 flori/10 insecte.

8. Daniel 1:8 – explicație, învățare, activități. Diplomă pentru arte și meșteșuguri (aceasta se va face pe parcursul mai multor întâlniri)
9. Activitate în aer liber. Explicați și învățați Ps. 23 și Ps. 46. Începeți lucrul cu focurile. Ce fac dacă m-am pierdut. Curățirea apei. Discutați tema „Isus – apa vieții”.
10. Alegeți un personaj din VT și discutați-l. Regulile turistului. Începeți să lucrați cu specializările din domeniul „Aptitudini profesionale”.
11. Repetăm și recităm Ps. 23 și Ps. 46. Repetăm cărțile VT. Tehnica securității.
12. Privire generală asupra cărții „Scrieri timpurii”. Plimbare de trei ore.
13. Examen la tehnica securității. Repetare noduri. Cinci noduri contra cronometru.
14. Calitățile unui prieten bun. Planificați 2 ore pentru a sluji. Discutați calitățile unui cetățean bun, acasă și la școală.
15. Ieșire în natură. Repetarea cărților VT. Repetarea Ps. 23 și a Ps. 46. Repetare Dan. 1:8. Construim un adăpost în natură. Discutarea temei: „Isus – refugiul nostru”. Pregătiți hrană în condiții de tabără.
16. Încheiați studiul cărții „Scrieri timpurii”. Pregătiți planul pentru o activitate de slujire de 2 ore.
17. Examen pentru textele „Perle de memorat”.
18. Începeți specializarea „Înot pentru începători” (vă avertizăm că această specializare poate necesita mai multe întâlniri speciale).
19. Rebus din cartea „Scrieri timpurii”. Verificați specializările – lucrările terminate. Verificați dacă a fost citită cartea „Cărarea fericirii”. Verificați dacă au primit certificatul din partea Clubului de carte.
20. 10 reguli de folosire în siguranță a cuțitului și toporului. Bunele maniere la masă.

VARIANTA 2

***activitățile notate cu asterisc sunt suplimentare.** Avem 20 de activități de bază și 10 suplimentare.

Luna	Temele întâlnirilor	Observații
Septembrie	Întâlnire introductivă	În prima săptămână în care vă veți întâlni cu copiii trebuie să aveți o întâlnire cu părinții în care să le prezentați planurile dumneavoastră și să îi implicați în ele.
Septembrie	Angajamentul exploratorilor. Regulile de securitate la întâlnirile de exploratori Frânghiile, tipuri și mod de păstrare. Nodul simplu, optul de strângere	*pregătire pentru Ziua Internațională a Exploratorului – a treia sâmbătă din septembrie. În această zi puteți organiza investirea.

Septembrie	Legea exploratorilor Nodul doiul simplu și lațul de alunecare. Biblia – Cartea Cărților. Cărțile VT. Cele 5 cărți ale lui Moise. Semne de drum.	
Septembrie*	Semne de drum (activitate practică) Jocuri de cunoaștere a naturii.	Drumeție de o zi.
Octombrie	Cărțile VT. Cele 12 cărți istorice. Semnificația imnului exploratorilor. Tehnica securității în casă (mai ales raportarea la aparatele electrice). Nodul Bulin.	
Octombrie	Cărțile VT. Cele cinci poetice. Regulile de securitate pe drum și pe bicicletă. Specializări din domeniul natură. Nodul recif, nodul dublu recif.	
Octombrie	Cărțile VT, cele 5 cărți ale prorocilor mari Specializări din natură Focuri și tipurile lor, reguli de securitate la foc	
Octombrie*	Aprinderea focului cu un singur băț de chibrit Reguli de securitate în timpul folosirii cuțitului, toporului, ferăstrăului. Pregătirea mâncării la foc, fără veselă.	Drumeție de o zi.
Noiembrie	Cărțile VT – cele 12 cărți ale profeților mici. Examen specializări din natură Nodul semi-baionetă și nodul de siguranță	
Noiembrie	Cele 10 calități ale unui prieten adevărat Examen din cărțile VT Examen noduri Regulile de siguranță în apă	
Noiembrie*	Specializarea „Înotător începător”	Dacă exploratorii nu învață la școală înotul, plănuiți o lecție cu toată grupa la bazin.
Decembrie	Psalmii 23 și 46 Slujirea față de aproapele. Alcătuirea unui plan de vizitare sau ajutorare. 5 noduri contra cronometru	Proiectul de ajutorare sau vizitare poate fi desfășurat în cadrul sărbătorilor de Anul Nou. Este foarte important să planificați această activitate
Decembrie	Psalmii 23 și 46 – examen Regulile de comportare în familie și în societate *Istoria lui Iosif sau a lui Iona	
Decembrie*	Joc – examen de verificare a „Perlelor de memorat”	La fiecare întâlnire verificăm textele de memorat dar această întâlnire poate fi organizată pentru întregul club sau pentru întreaga zonă

Ianuarie	Specializări din domeniile arte și meșteșuguri	
Ianuarie*	Specializări din domeniile arte și meșteșuguri	
Februari e	Principiile alimentației sănătoase și viața lui Daniel Schema alimentelor de bază – Daniel 1:8 Rețete pentru bucătăria din drumeție Regulile buneii cuviințe	
Februarie	Test de verificare a versetului din Dan. 1:8, cartonașe cu angajamentul cumpătării. Reguli de comportare la masă Alcătuirea proiectului „Cina cu invitați” Dezvoltarea prieteniei – invitație pentru un prieten la întâlnirile grupei sau la ȘS.	
Februari e*	„Cina cu invitați” sau specializare din domeniul culinar.	Puteți să organizați o serată pentru o zi de naștere sau pentru ziua de naștere a clubului.
Martie	Slujirea față de aproapele. Plănuierea unei activități de ajutorare a cuiva sau a bisericii. Evenimente istorice scrise de EGW în cartea „Scrieri timpurii” și evenimentele cele mai importante din istoria bisericii AZȘ.	Acest proiect poate fi organizat înainte de campania transmisă prin satelit.
Martie*	Estera sau Rut	
Martie*	Istoria întemeierii bisericii noastre Evenimentele importante în istoria bisericii mele	Întâlnire cu pastorul sau prezbiterul
Aprilie	Reguli de igienă personală Primul ajutor Specializarea la alegere	
Aprilie	Prevenirea SIDA și consultații premaritale 10 reguli ale turistului Primul ajutor	
Aprilie	„Regula de aur” Ce să fac dacă m-am pierdut Primul ajutor – examen	

Aprilie*	Specializarea la alegere din lista celor recomandate	*RECOMANDARE: dacă grupa este pregătită, organizați un serviciu divin doar cu participarea explo.
Mai	Metode de curățire a apei Isus Hristos - apa vieții – semnificația acestui simbol	Întâlnire în natură
Mai	Noduri pentru legarea buștenilor Tipuri de adăposturi Pregătirea adăpostului Isus Hristos – Adăpostul nostru	Întâlnire în natură
Mai	Totalurile anului Plănuierea unui traseu de 8 km Montarea cortului și amenajarea culcușului	Ședință cu părinții referitoare la rezultatele activităților din acel an și plănuierea activităților de vară și a taberei
Mai*	Drumeție sau tabără cu înnoptare Jocul de verificare a cerințelor treptei 10 insecte. 10 plante sălbatice	Două sau trei drumeții, puteți organiza și o mică tabără

O VARIANTĂ A CALENDARULUI DE LUCRU AL CLUBULUI

<p>Aprilie 5 aprilie <i>Concursul exploratorilor din textele de memorat</i> <i>Acțiunea „Ograda curată”</i> 12 Aprilie <i>Participarea la concursul „Lumea Bibliei”</i> 26-26 Aprilie sau 1-3 Mai <i>Drumeție de 3 zile a întregului club</i></p>	<p>Mai 1 Mai <i>Prezentarea activității clubului</i> 4-10 Mai <i>Întâlnirea liderilor de club din Uniune</i> 23 Mai – <i>concurs biblic din textele de memorat</i> 30 Mai – <i>jocul de verificare a cerințelor nivelului</i></p>	<p>Iunie <i>Vacanță – puteți organiza întâlniri ocazionale, ieșiri în natură, drumeții</i></p> <p>13-18 Iulie <i>Tabăra explo – drumeție</i></p> <p>August <i>Vacanță</i></p>
<p>Septembrie 12 Septembrie <i>Deschiderea anului de învățământ</i> 19 Septembrie <i>Ziua Internațională a Exploratorului (serviciu divin festiv)</i> 26-27 Septembrie <i>Drumeție cu înnoptare</i></p>	<p>Octombrie 4 Octombrie <i>Oaspeți din altă comunitate</i> <i>Întâlnirea cluburilor</i></p> <p><i>Concurs biblic din textele de memorat pentru vară</i> <i>Drumeție de o zi</i> <i>Școala liderilor de exploratori de pe câmp</i></p>	<p>Noiembrie</p> <p>7-8 Noiembrie <i>Ziua de naștere a clubului – serviciu divin (Oaspeți din altă comunitate)</i></p>
<p>Decembrie <i>Examen din textele de memorat (exploratorii + tineretul +membrii bisericii)</i></p>	<p>*de la începutul lunii Ianuarie până la sfârșitul lunii Mai și de la începutul lunii Septembrie până la sfârșitul lunii Decembrie, în afară întâlnirilor stabilite, organizați și următoarele:</p>	

<p><i>Seara de Anul Nou</i></p> <p><i>Școala liderilor de exploratori de pe câmp</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ În fiecare sâmbătă și din două în două duminici, organizați întâlniri cu exploratorii pe trepte/nivele ✓ Întâlniri de studiere a specializărilor și de verificare – în încăpere și în natură ✓ În fiecare marți – întâlniri administrative și activități cu instructorii din programul Master-ghid ✓ Activități misionare lunare.
--	--

ANEXA 2

EXAMENE, ÎNTÂLNIRI DE VERIFICARE

BILETE DE EXAMEN

NIVELUL „PRIETEN”

Biletul 1

1. Ce simbolizează scutul și sabia de pe emblema clubului?
2. Numiți cele cinci cărți ale lui Moise și povestiți istoria lui Iosif.
3. Enumerați 10 insecte și mediul în care trăiesc.
4. Faceți 5 noduri (pe care vi le spune examinatorul), prezentați modul de a monta un cort.
5. Structura Uniunii.

Biletul 2

1. Care este semnificația formei geometrice de pe emblema clubului?
2. Numiți cele 12 cărți istorice și prezentați istoria lui Iona.
3. Enumerați 10 flori de câmp.
4. Faceți 5 noduri (pe care vi le spune examinatorul), prezentați regulile de folosire a toporului și cuțitului.
5. Istoria bisericii mele.

Biletul 3

1. Ce semnificație au culorile de pe emblema clubului?
2. Numiți cele 5 cărți poetice și spuneți istoria lui Rut
3. Enumerați 10 insecte și mediul în care trăiesc.
4. Faceți 5 noduri (pe care vi le spune examinatorul), enumerați cele 10 reguli ale turistului.
5. Numiți evenimentele principale din istoria comunității locale.

Biletul 4

1. Explicați angajamentul și legile exploratorilor.
2. Numiți cele 12 cărți ale profetilor mici și povestiți istoria lui Iosif.
3. Semnificația semnelor de drum (examinatorul le arată pe cartonașe).
4. Faceți 5 noduri (pe care vi le spune examinatorul), enumerați regulile de comportare în apă și pe drum.
5. Structura Uniunii.

Biletul 5

1. Care sunt textele de bază ale exploratorilor?
2. Numiți cărțile VT, în ordine, și povestiți istoria lui Iona.
3. Arătați cum se strânge frânghia.
4. Faceți 5 noduri (pe care vi le spune examinatorul), spuneți regulile de securitate în încăperi.
5. Structura Uniunii.

Puteți alcătui și alte bilete, conform cu acest model, care să conțină informațiile din tot ceea ce ați învățat cu copiii.

Jocul de verificare la sfârșitul nivelului „Prieten”

Jocul se organizează pentru mai multe cluburi ca totalizare a întregului an. Puteți să-l organizați și pentru un singur club, ca încercare pentru exploratori.

Alinierea: cluburile intră solemn în careu cu steagurile, se dă raportul directorului, salutare (cluburile pot striga lozinci de salut), rostirea solemnă a angajamentului și legilor, intonare imn, rugăciune.

Partea spirituală (5 min.).

Prezentarea regulilor jocului. Jocul se desfășoară pe stații. Fiecare club primește o foaie de parcurs cu următorul conținut:

Echipa _____

No.	Punct	Semnătura	Nota
1.	Perla		
2.	Prințesa pe bobul de mazăre		
3.	Biblioteca		
4.	Tăietorul de lemne		
5.	Insula		
6.	Pirații		
7.	Veterinarul		
8.	Elevul neglijent		
9.	Cursul de supraviețuire		

Dar înainte de a porni la drum, echipele trebuie să mai treacă patru probe.

1. „Zâmbetul prietenului”. Măsurați lungimea zâmbetului fiecărui membru al echipei, adunați-le și vedeți cât măsoară zâmbetul echipei (Aveți nevoie de ruletă).
2. „Umărul prietenului”. Unul plătește pentru toți – face flotări.
3. „Cuvântul prietenului”. Se alege un reprezentant căruia membrii echipei îi fac complimente timp de două minute. Dar fără să se repete. Atunci când se repetă, jocul se oprește.

4. „Loialitatea prietenului”. Se face un antrenament pentru consolidarea echipei (instructorul alege singur jocul).

Se dau 2 minute pentru ca echipele să aleagă o denumire și o deviză pentru echipa lor.

Echipele pornesc spre stații.

Stația	Ce să pregățiți	Însărcinare	Legendă
<i>Perla</i>	Scoică Cuvintele textelor de memorat pe diferite foi	Să reconstituie versetul care a căzut din scoică (nu se amestecă cuvinte din mai multe texte). Se punctează corectitudinea și timpul. Se interzice folosirea Bibliei! Toată echipa trebuie să participe.	Perla se formează în scoicile marine. Scoicile stau pe fundul mărilor și oceanelor. În vechime și acum, vânătorii de perle se scufundau la adâncime foarte mare acolo unde aerul nu este suficient. Scafandri își pot ține respirația 5 minute. Odată un scafandru s-a scufundat foarte adânc și a găsit perle neobișnuite, de o frumusețe de nedescris. Dar el s-a grăbit foarte tare să iasă la suprafață încât a pierdut perlele. Voi aveți sarcina să le strângeți.
<i>Prințesa pe bobul de mazăre</i>	Cort, sac de dormit, conuri	Să monteze cortul și să întindă sacul de dormit, să aranjeze rucsacul, coroana, rochia. Se notează viteza, corectitudinea și estetica. 2 copii fac activitatea.	Prințesa a mers toată ziua prin pădure, era foarte obosită. Asta s-a întâmplat din cauză că nu știe să instaleze cortul și a fost nevoită să doarmă fie pe un stejar, fie sub un copac pe rădăcini. Haideți să o ajutăm pe prințesă să doarmă comod.
<i>Biblioteca</i>	Denumirea cărților VT, pe cartonașe Farfurie Coli arse pe margine	Să aranjeze cărțile VT în ordine. Participă întreaga echipă.	În bibliotecă a avut loc un incendiu, asta este tot ceea ce a rămas din fișele de bibliotecă (Știți că în bibliotecă totul se păstrează pe fișe). Știți câte cărți sunt în biblioteca neobișnuită a VT (le veți da atâtea cartonașe cu cărți, câte vor spune că sunt)? Nu putem restabili întreaga bibliotecă, măcar fișele.
<i>Tăietorul de lemne</i>	Cartonașe cu topor, cuțit, crengi, mănuși	Să semneze o imagine cu cuțitul (participă un singur copil). Să taie lemne (un singur copil) Se punctează corectitudinea și tehnica securității respectată de echipă (distanța la care stă echipa).	Mai întâi veți face cursul tăietorului de lemne începător. Semnați imaginea cu cuțitul. Tăietorul de lemne a ruginit pentru că știa totul numai în teorie. Cu imaginea cuțitului v-ați descurcat, dar acum trebuie să tăiați lemne. eu nu vreau ca voi să plecați de aici ruginiți.

Insula	Molid, tricou, sare, zahăr, mangan, bețe de chibrit, lupă, strecurătoare, busolă, pietre, trepied din bețe, sticle cu apă.	Curățarea apei. Trebuie să alegeți elementele necesare pentru curățare. Se punctează corectitudinea alegerii instrumentelor necesare. Participă toată echipa.	Sunteți pe o insulă nelocuită dar nu sunteți siguri că apa este curată. Curățați-o.
Pirații	Frânghii, mănuși, pansament, binoclu, tricou de marinier	Să facă nodurile bulin, optul, doiul simplu cu mănuși pe mâini și cu mâinile la spate. Se punctează viteza și corectitudinea.	Un „lup de mare” bătrân nu mai poate lega noduri cu mâinile lui tremurânde, dar îl examinează unul mai tânăr să vadă dacă este pregătit să îi ia locul. Activitatea are loc pe o scară. Bătrânul îi comandă celui mai tânăr să urce până pe treapta cea mai de sus apoi să coboare pe cea de jos. Dar voi puteți fi marinari? Ehe, cum am călătorit noi pe Marea Neagră, îți amintești? Ia leagă frate nodul bulin, doiul simplu și nodul opt (pot fi și mai multe noduri)
Veterinar	Halat alb, stetoscop (de la tensiometru). Însărcinări din domeniul pisici, câini și mamifere. Imagini sau jucării – ceva nu foarte mare	Să îndeplinească la alegere. Însărcinarea din domeniul pisici, câini sau mamifere. Lucrează toată echipa. Se punctează viteza și corectitudinea.	Veterinarul a obosit pentru că lucrează 24h cu 72h. Ajuțați-l să înțeleagă ce este acest animal, câine sau pisică. Am încredere doar în experți. Dă însărcinarea. Deci, ce credeți, ce este aceasta?
Elevul neglijent	Însărcinarea, Ps. 23, șapcă	Găsește greșelile din text. Lucrează toată echipa. Se punctează viteza de lucru și corectitudinea.	Ajuțați elevul să îndeplinească însărcinarea. Trebuia să învețe pe de rost și a scris doar ce a reușit.
Cursul de supraviețuire	Cartonașe cu întrebări din tema „Ce să fac dacă m-am pierdut?” Camuflaj	Participă toată echipa. Se punctează viteza de lucru și corectitudinea	Un bărbat îmbrăcat în camuflaj: „Ați fost admis la școala de supraviețuire. Ce veți face dacă vă veți pierde?”

Test

Imaginați-vă că v-ați pierdut

Alegeți acțiunile pe care trebuie să le faceți în cazul în care v-ați pierdut și ordonați-le.

Acțiune	Corect	No acțiunii
Când îți dai seama că te-ai pierdut, te întorci și mergi înapoi		

Încearcă să găsești o cărare, un drum, urme, un râuleț		
Când îți dai seama că te-ai pierdut, te liniștești, te așezi, mănânci și începi să te gândești la ceea ce vei face mai departe.		
Te urci într-un copac și îți		
Mergeți (după o zi), dacă nu aveți de unde să așteptați ajutor în direcția unui râu		
Îndepărtează-te 1 km de la locul stabilit și apoi întoarce-te		
Îndepărtează-te de la un loc anumit 100-200 m, în cerc.		
Dimineața aprinde 3 focuri (fumegânde) - SOS		
Îndepărtează-te de la locul stabilit 50-100 pași, în cerc.		
Așază-te, roagă-te și liniștește-te, amintește-ți drumul, caracteristicile locurilor, determină nordul și sudul.		
Cât mai ai putere, mergi și caută o cărare		
Dacă a mai rămas doar o oră până la apus, pregătește-te de culcare		
Aprinde un foc de siguranță, pune lemne de rezervă (legea din taiga – mă îndepărtez 10 m, iau cu mine cuțitul și chibrituri).		
Urcă într-un copac, încearcă să observi un loc cunoscut, un râu, fum.		
Încearcă să găsești un loc în care sunt multe fructe de pădure și multe ciuperci.		
Cu 15 minute înainte de apusul soarelui, pregătește-te de culcare.		
Nu este voie să aprinzi focul nici ziua, nici noaptea, poate avea loc un incendiu.		
Însemn locul în care mă aflu (de exemplu cu o basma roșie).		
Încearcă să găsești un loc unde sunt mai puțini copaci.		
Trezește-te dimineața devreme și continuă să cauți cărarea.		
Așteaptă ajutor, ascultă atent.		

Pisici

1. Alege 7 specii de pisici domestice

	Cheală		Men
	Siameză		Cornish
	Cornish Rex		Cu blana lungă
	Sphinx		Cia-hua-hua
	Setter		Bobtail
	Scottish fold		Boloneză
	Siberiană		Egipteană

	Cu blana scurtă		Tărcată
	Persană		Britanică
	birmaneză		Murca

2. Alegeți 7 reprezentante ale pisicilor sălbatice

	Manul		Pantera
	Caracal		Șacalul
	Hiena		Leul
	Coiotul		Lemur
	Râsul		Ghepardul
	Vulpea		Zimbru
	Tigrul		Lupul
	Pisica sălbatică		jaguarul

3. Cum sunt compuse la pisici:

1. Urechile
2. Dinții
3. Ochii
4. Care sunt beneficiile aduse de pisici

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Câini

1. Alege din lista următoare 10 rase de câini

	Câine-lup german		Pechinez
	Labrador		Jucica
	Toi-terier		maidanez
	Rex		mops
	Câinele Baschervill		Siamez
	Spaniol		Câine-lup est-european
	Tacsa		men
	Koaker		boloneză
	Chau-chau		Sfinx
	Rizenșnauțer		Câine-lup scoțian (kolli)

2. Alegeți cinci reprezentanți sălbatici ai familiei câinilor

	Dingo		manul
	Ursul		Vulpe polară
	Câinele de munte		Coiotul
	Lupul		Koala
	Raton		Puma

	Câine-enot		Șacalul
	râsul		Borbos

3. Enumerați caracteristicile familiei câinilor

4. Care sunt beneficiile câinilor?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

La sfârșitul jocului se va face din nou alinierea și se înmânează diplomele de participare, premiile, semnele de distincție și emblemele absolvirii treptei PRIETEN (în cazul în care au fost îndeplinite condițiile).

ANEXA 3

ÎNTÂLNIRILE DE CLUB

(JOCURI, CONCURSURI, SERATE etc.)

Jocul „Caracterul lui Daniel”

Conținutul jocului: *jocul se bazează pe primul capitol al cărții lui Daniel. Daniel și cei trei prieteni ai lui sunt luați în robie și strămutați într-o țară străină și îndepărtată. Acum nu mai conta cât erau ei de bogați, câte posesiuni aveau. Ceea ce conta era doar caracterul pe care și-l formaseră până în acest moment, ce calități și ce obiceiuri aveau. Noi putem vedea mult mai bine calitățile importante care au jucat un rol decisiv în viața acestor tineri și care le-au permis să ocupe posturi înalte într-o țară străină.*

Obiectivele și cerințele jocului:

- Verificarea capacităților de a lega prietenii cu cei de aceeași vârstă.
- Crearea unei situații care cere cooperare și lucru în echipă.
- Descoperirea liderilor și a celor pasivi.
- Educarea respectului reciproc și a susținerii.
- Verificarea și consolidarea cunoștințelor dobândite.

Materiale necesare

- Puzzle. Un pătrat din carton. Pe cealaltă parte este scris: „Fii credincios până la moarte și îți voi da cununa vieții” (Ap. 2:10). Tăiați în patru, ca pe un puzzle și pe fiecare scrieți: încredere, cunoașterea Legii, nu ceda presiunii grupului, cumpătare.
- Perle de memorat.
- Versetul din Iosua 1:9 cu unele greșeli (4 variante)
- Foi de hârtie și pixuri.

Scenariu

Conducătorul jocului povestește despre robia tinerilor evrei subliniind faptul că singura comoară pe care o puteau lua cu ei era caracterul. Acum noi vom descoperi calitățile pe care aceștia le aveau. Pentru aceasta avem nevoie să trecem mai mult probe.

Pentru fiecare probă ne vom împărți în grupe diferite, de mărimi diferite. Adevărata victorie poate fi obținută numai atunci când manifestăm respect față de cei care ne sunt adversari în timpul jocului și ajutând pe cei care nu au fost așa de puternici ca tine, în unele situații.

1. Prima probă (Încrederea) – Jocul „Mașinile”

Ne vom împărți în perechi și ne vom imagina că avem posibilitatea extraordinară de a vedea o mașină din viitor. Se conduce cu ajutorul vocii stăpânului. Datoria stăpânului este aceea de a spune clar cea ce este de făcut, să aibă grijă de mașină, să fie atent să nu se întâmple nimic cu mașina. Mașina, la rândul ei, trebuie să asculte cu atenție comenzile și să împlinească exact ceea ce i se spune. În timpul jocului veți fi mașină, apoi stăpân. Însărcinarea – să conduceți mașina fără a face accident.

Iese o pereche, se pun fața în față. Între ei este un teren cu scaune. Cel care este mașină va avea ochii legați. După ce a trecut testul, schimbă rolurile.

La sfârșit, conducătorul jocului va întreba:

- Care pereche credeți că a trecut cel mai bine această probă (nu luați în considerare doar timpul, ci și respectul și susținerea).
- Ce calități i-au ajutat să treacă această probă?

Ați încheiat prima probă, primiți primul puzzle (Încrederea). Alegeți cine îl va păstra.

2. A doua probă (cunoașterea Legilor și a Angajamentului exploratorilor)

Daniel și prietenii lui au ajuns într-o țară în care nu se făcea Școala de Sabat și unde nu erau Biblii. Era nevoie să cunoască pe de rost Legea lui Dumnezeu.

Acum verificăm dacă voi cunoașteți Angajamentul și Legile exploratorilor.

Pentru aceasta ne împărțim în trei grupe.

Fiecare echipă va trebui ca, timp de 5 minute, să scrie în două exemplare Angajamentul și Legile exploratorilor (trebuie să alegeți doi scribi). După aceea câte un exemplar se dă celorlalte două echipe care vor corecta eventualele greșeli.

Ați reușit să treceți cu bine și de această probă așa că veți primi cel de al doilea puzzle (Cunoașterea Legii).

3. A treia probă (Capacitatea de a nu ceda presiunii de grup).

Pentru această probă ne vom împărți în două echipe.

Fiecăruia i se dă câte un text de memorat (perle de memorat) pentru 30 de sec., apoi îi este luat.

Se alege câte un participant din fiecare echipă. Cei aleși ies din cameră și primesc versetul.

Echipa se împarte în două grupe. Fiecare grupă primește o variantă a textului cu greșeli. Mai întâi trebuie ca fiecare grupă să găsească greșelile.

Apoi fiecare grupă trebuie să-l convingă pe participantul care ieșise că varianta primită de ei este cea corectă (de fapt, variantele lor au greșeli).

Ce calitate trebuie să avem? Să acționăm corect fără să ținem cont de părerea celorlalți.

Se înmânează al treilea puzzle (Nu ceda presiunii grupului).

4. A patra probă (Temperanța)

Ne împărțim în trei grupe. Din fiecare grupă trebuie ales cel mai artist membru.

Cel ales va ieși și va primi însărcinarea să mimeze cuvântul „temperanță”. Fiecare echipă trebuie să ghicească ce le este reprezentat prin pantomimă. După ce le este prezentată pantomima au 15 sec. de gândire și apoi scriu răspunsul pe foaie.

Se înmânează cel de-al patrulea puzzle (Temperanța).

Puzzle-ul se unește și pe partea cealaltă se poate citi versetul din Ap. 2:10 „*Fii credincios până la moarte, și-ți voi da cununa vieții*”.

„Timpul de strâmtorare”

Joc de club

Obiective:

1. Repetarea și memorarea unor versete noi (perle de memorat)
2. Verificarea perlelor de memorat
3. Sărbătorirea Anului Nou

Plan:

1. Memorarea versetelor noi 15:00 – 16:00

2. Timpul strâmtorării 18:30 – 19:30
3. Rezultatele jocului. Serată cu banane 19:30 – 20:30

Desfășurarea întâlnirii:

1. Memorarea versetelor noi 15:00 – 16:00

Atunci când copiii vin la întâlnire sunt întâmpinați de către apostoli (instructorii). Li se spune legenda jocului – se află în Roma antică și au posibilitatea de a învăța de la apostoli cuvintele pline de înțelepciune ale lui Hristos. Dar va fi un timp de prigonire... acum ei au însărcinarea de a învăța 9 perle de memorat, câte 15 minute pentru fiecare 2 perle.

Fiecare apostol a pregătit câte două perle într-o manieră cât mai creativă.

Primul apostol

Locul: sub scară

Versete: 1. Is. 26:3 – stă sub scară cu lumânări și spune textul. Copiii trebuie să repete după el.

2. Is. 41:13 – învață textul în timp ce apostolul îl gesticulează.

Al doilea apostol

Locul: camera exploratorilor

Versete: 1. Is. 43:25 – scenetă

2. Is. 25:9 – șterge câte un cuvânt de pe tablă

Al treilea apostol

Locul: o altă cameră

Versete: Is. 21:30; Is. 48:17

Al patrulea apostol

Locul: diferit de al celorlalți

Versete: Is. 58:13-14 – sub formă de cântec

Al cincilea apostol

Locul: diferit de al celorlalți

Versete:

2. Timpul strâmtorării 18:30 – 19:30

Copiii se adună pe grupe. Directorul clubului spune că vremea strâmtorării este aproape dar că ei trebuie să facă serviciul divin fără să țină cont de aceasta. Împarte foițe cu regulile jocului și cu programul serviciului divin. Apoi se stinge lumina iar împrejurul clădirii aleargă inchizitorii, cu lanterne, țipând: „unde sunt creștinii aceia...” etc.

(Sunt doi inchizitori de bază)

Instrucțiunile jocului „Timpul strâmtorării”

Însărcinarea voastră:

Într-o oră : să vă ascundeți de inchizitori și să organizați toate punctele serviciului divin. Locul întâlnirilor secrete este marcat pe hartă. Nu aveți voie să faceți mai mult de două puncte din program într-un singur loc.

Inchizitorii:

Dacă v-au înconjurat inchizitorii și a prins pe unul dintre voi, îl puteți salva spunând în cor un verset de memorat (nu avei voie să repetați de mai multe ori același text). În acest timp inchizitorii își pierd puterea pentru un minut. Voi trebuie să plecați repede și în liniște spre următorul loc tainic în care să vă continuați închinarea.

În acest joc veți putea:

- Să acționați ca o echipă unită
- Să vă verificați nivelul de spiritualitate
- Să învățați să fiți atenți și responsabili
- În Noul Ierusalim nu veți putea intra fără ajutorul lui Dumnezeu
- După fiecare parte a jocului, rugați-vă ca Dumnezeu să vă ajute să aveți cu adevărat un serviciu divin, nu doar să vă distrați.

Planul serviciului divin

Salutare

Cântare așezați

Cântare în picioare

Lectura Sfintei Scripturi

Rugăciune comună

Povestirea pentru copii

Predică/rugăciune

Solo

Rugăciune tainică

3. Rezultatele jocului. Serată cu banane 19:30 – 20:30

Încăperea este decorată cu ghirlande. Se aude muzică solemnă.

- Copiii sunt felicitați pentru că au terminat jocul. Rugăciune comună. Cântare.
- Concursuri, jocuri, cadouri de Anul Nou.



Dragi părinți,

Suntem bucuroși să vă anunțăm că fiul/fiica dumneavoastră poate participa în această sâmbătă (data) la ultima întâlnire din anul Ne propunem trei obiective: 1. Să repetăm textele de memorat și să dăm examen (pentru aceasta va fi organizat un joc, „Timpul strâmtorării”, în care copiii vor putea aplica textele memorate deja). 2. Sărbătorirea zilelor de naștere. 3. Să facem totalurile primei jumătăți a anului - pentru a fi realizate ultimele două obiective vom organiza o serată cu banane.

Pentru a nu ne suprapune cu serviciul divin de Crăciun din Casa de rugăciune, serata va avea loc în două etape, I etapă: 15:00 – 16:00 (prima parte a jocului); II etapă: 18:30 – 20:30 (a doua parte a jocului, serata cu banane). Programul se va încheia cel mai târziu la ora 21:00 (dacă este nevoie ca să aducem copilul dumneavoastră acasă, anunțați-ne din timp).

Numărul de telefon al directorului de club _____

Vă mulțumim pentru colaborare!

CONCURS

Evanghelia după Ioan

Proba 1

„Spune povestirea”

1. Botezul lui Isus
2. Isus ajută la nuntă
3. Isus și samariteanca de la fântână
4. Isus hrănește o mulțime de oameni
5. Isus și Nicodim
6. Isus și femeia păcătoasă
7. Vindecarea orbului din naștere
8. Isus la scăldătoarea Betezda
 - Este chemat un membru al echipei care știe istoriile din Evanghelia lui Ioan;
 - În 3 minute se gândește la modalitatea de prezentare a istoriei;
 - Poate folosi Biblia;
 - Istorisirea nu trebuie să aibă mai mult de 3 minute.

Penalitățile de timp se dau:

- Dacă Biblia a fost deschisă mai mult de trei minute – 2 minute;
- Dacă nu sunt menționate întâmplările importante din istorie – 2 minute;
- Dacă povestirea durează mai mult de 3 minute – 2 minute.

Proba 2

„Perle de memorat”

1. 1:14
2. 1:16
3. 1:11,12
4. 2:16
5. 4:25
6. 5:39
7. 6:68,69
8. 7:37
9. 8:12
10. 9:11
 - Participă toată echipa
 - Din cuvinte aflate pe foițe să fie reconstituit textul timp de 3 minute
 - Să spună trimiterea textului

Penalități de timp se dau pentru:

- Depășirea timpului de 3 minute (se dau 10 minute timp - amendă)
- Schimbarea ordinii cuvintelor – fiecare câte 1 minut
- Omiterea cuvintelor – fiecare câte 2 minute
- Nu este dată trimiterea – 3 minute.

Proba 3

„Textul pe care îl știi toți”

- Participă doi membri din echipă
- Timp de trei minute trebuie să ghicească textul de aur pe care îl știi toți în condițiile în care li se dau numai trei cuvinte din el.
- Să spună textul în fața arbitrilor

- Cuvintele sunt următoarele: „..... a iubit Dumnezeu lumea....”.

Penalitățile de timp se dau pentru:

- Suflat – 5 minute;
- Depășirea timpului de 3 minute – 10 minute;
- Înlocuirea cuvintelor – 2 minute;
- Au sărit un cuvânt – 2 minute.

Proba 4

„Îl numim pe Isus...”

1. Lumină
2. Prieten
3. Miel
4. Ajutor
5. Apa vieții
6. Medic
7. Pâinea vieții
8. Păstor
9. Ușă

Explicați semnificația acestor nume ale lui Isus. Dovediți aceasta cu Biblia sau spuneți o experiență personală în care Dumnezeu vi S-a descoperit cu aceste nume.

- Participă 3 copii din echipă;
- Ei au voie să fie ajutați de către restul echipei timp de două minute;
- Au voie să fie ajutați de instructor timp de 1 minut;
- Timp de discuție 10 minute.

Penalitățile de timp se dau pentru:

- Depășirea celor 10 minute în care explică semnificația numelor – 5 minute;
- Depășirea timpului în care sunt ajutați de restul echipei – 3 minute;
- Depășirea timpului în care sunt ajutați de către instructor – 3 minute;
- Lipsa textului biblic sau a mărturiei personale – 3 minute.

Proba 5

„Concursul căpitanilor”

Să spună pe de rost Ps. 23.

Test din „Perle de memorat” (Septembrie – Decembrie 2007)

1. Scrieți textul care este folosit de cele mai multe ori pe felicitările de Crăciun.

2. Completați spațiile libere:

Dacă-ți vei opri piciorul _____ ca să nu-ți faci _____ tale în
 _____ Mea cea sfântă, dacă _____ va fi _____ ta, ca să-L

sfințești pe Domnul, _____, și dac-L vei cinsti _____ căile tale,
 _____ cu treburile tale și nededându-te la _____, atunci te vei
 _____ în Domnul, și Eu te voi sui pe înălțimile țării, te voi face să te bucuri de
 _____; căci _____ a vorbit (Is. 58:_____).

3. Un text despre rugăciune (cu trimitere):

4. Isaia 11:6 :

5. Unde este scris versetul?

Dacă se va găsi nelegiuire în inima mea, să nu mă asculte Domnul. _____
 Celui cu inima tare, Tu-i cheazășuiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine _____

6. Uniți începutul versetului cu sfârșitul lui:

Și tot astfel și Duhul ne ajută în slăbiciunile noastre	Și nu-Mi voi mai aduce aminte de păcatele tale	Is. 51:11
Dar Domnul Dumnezeu M-a ajutat, de aceea nu m-am rușinat,	Acesta este Domnul, în care ne încredeam, acum să ne veselim, și să ne bucurăm de mântuirea Lui!	Is. 43:25
Eu, Eu îți șterg fărădelegile, pentru Mine	Căci nu știm cum trebuie să ne rugăm. Dar însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspine negrăite.	Is. 50:7
Astfel cei răscumparați de Domnul se vor întoarce, vor veni în Sion cu cântări de biruință, și o bucurie veșnică le va încununa capul;	De aceea mi-am făcut fața ca o cremene, știind că nu voi fi dat de rușine	Rom. 8:26
În ziua aceea vor zice: „Iată, acesta este Dumnezeu nostru, în care aveam încredere că ne va mântui.	Îi va apuca veselie și bucuria, iar durerea și gemetele vor fugi	Is. 25:9

7. Continuați textul:

A. Urechile tale vor auzi după tine glasul care va zice: _____

_____ Is. _____:21

B. Căci Eu sunt Domnul, Dumnezeul tău, care te iau de mâna dreaptă _____

_____ Is. 41:_____

8. Completează textul:

„SERATĂ CU BALOANE”

Activitate pentru 8 Martie

Dați fiecăruia câte un balon, câte o felicitare și câte un ziar; activitatea este pentru 15 minute – găsiți pe stradă o femeie/o fată și felicități-o cu ocazia Zilei de 8 Martie, dăruiți-i ziarul și felicitarea în care este scrisă o făgăduință, fotografiați-vă. La întoarcere vom împărtăși experiențele!!

Împărțim clubul în patru echipe și ne punem o denumire.

PM (perle de memorat) 1) fiecare echipă primește câte un balon cu un text de memorat incomplet, spargeți balonul prin îmbrățișare apoi prezentați versetul prin pantomimă.

2) verificare PM învățate: la începutul activității, lipiți de tavan baloane cu numele fiecărui explorator și instructor, luați câte unul și întrebați pe cel care are numele scris un verset.

Concursuri:

Desene pe baloane:

- 1 – instructorul;
- 2 – cineva din altă echipă;
- 3 – cineva din echipa ta.

Prezentarea creativă a Legii și Angajamentului (măcar câte o propunere), folosind baloanele.

Jocul „Creațiunea”: creați ceva din baloane, dați-i nume și explicați ce ați creat.

Concluziile jocului (duh de viață, credință, rugăciune, viață, suflet, Duhul Sfânt)

*Felicități toate surorile cu ocazia zile de 8 Martie.

Concurs:

„EXPLORATOR-TV”

Condiții: echipă de 4-8 persoane (nu se iau în considerare ajutorii)

Probe:

1. **Prezentarea – salutarea „Și acum reclamă!”** (5 min.) – 4 puncte
2. **Înviorare** – momente – pregătite „Este o astfel de emisiune...” (3) – 7 puncte
3. **Concursul căpitanilor „Știri”** (2 min.) – 3 puncte
4. **Interviu pentru o emisiunea „Evidențe imposibile”** (se pregătesc 5 minute) – 6 puncte
5. **Tema muzicală de acasă „Serial”** (7 min.) – 5 puncte

Concurs al Perlelor de memorat

Probe:

1. **Amestecătură** Descriere: amestecați cuvintele de la trei versete (ele trebuie să fie dinainte tăiate). Dați-le însărcinarea să le ordoneze în 10 minute și să scrie în spațiile goale trimiterele.

Punctaj: 1) 50 de puncte pentru aranjarea corectă a textelor în timpul stabilit.

2) Câte 15 puncte pentru fiecare verset corect, în cazul în care nu au fost făcute toate.

3) – 1 punct pentru fiecare cuvânt poziționat greșit.

2. **Nodul trebuie legat...** Descriere: sunt date primele litere din fiecare cuvânt al textului. Ghiciți ce text este și unde se găsește.

Punctaj: 1) 15 puncte pentru primul care va rezolva însărcinarea.

2) al doilea care va termina va primi 14 puncte, al treilea 13 etc.

3) – 1 p pentru fiecare cuvânt scris greșit.

3. **Abrevierea.** Descriere: pentru fiecare nod legat a cărui denumire o cunosc, grupa primește un cuvânt din textul pe care trebuie să-l ghicească.

Punctaj: 1) 15 puncte pentru primul care va rezolva însărcinarea.

2) al doilea care va termina va primi 14 puncte, al treilea 13 etc.

3) – 1 p pentru fiecare cuvânt scris greșit.

4. **O, căpitanul meu, căpitan!** Descriere: în text sunt introduse cuvinte în plus sau sunt scoase unele cuvinte. Trebuie eliminate toate greșelile.

Punctaj: 1) 15 puncte pentru primul care va rezolva însărcinarea.

2) al doilea care va termina va primi 14 puncte, al treilea 13 etc.

3) – 1 p pentru fiecare cuvânt scris greșit.

5. **Ce este în neregulă?** Descriere: în text sunt introduse cuvinte în plus sau sunt scoase unele cuvinte. Trebuie eliminate toate greșelile.

Punctaj: 1) 15 puncte pentru primul care va rezolva însărcinarea.

2) al doilea care va termina va primi 14 puncte, al treilea 13 etc.

3) – 1 p pentru fiecare cuvânt scris greșit.

6. **Căutăm talente.** Descriere: se dă locul din Biblie în care se găsește textul. Trebuie să vă amintiți acest text și să compuneți un imn, o poezie sau altceva, folosind acest text.

Timpul: 15 minute.

Punctaj: juriul va aprecia fiecare lucrare pe o scară de la 1 la 5 (foile cu punctajul).

7. **Rebus.** Descriere: pe ecran va fi afișat un rebus dintr-un anumit text. Trebuie să îl rezolve și să spună trimiterea din Biblie. Pentru a determina locul din Biblie în care se află, li se dă participanților Concordanță. Textul nu este din PM!!!!!!!!!!!!!! Timp: 10 minute.

Punctaj: 1) 15 puncte pentru primul care va rezolva însărcinarea.

2) al doilea care va termina va primi 14 puncte, al treilea 13 etc.

3) – 1 p pentru fiecare cuvânt scris greșit.

8. **Textul care nu a mai fost folosit în concurs.** Fiecare echipă își amintește ce verset nu a fost inclus în aceste probe, îl scrie și dă trimiterea

Punctaj: 1) 15 puncte pentru primul care va rezolva însărcinarea.

2) al doilea care va termina va primi 14 puncte, al treilea 13 etc.

3) – 1 p pentru fiecare cuvânt scris greșit.

Între probe să fie puse puncte muzicale: cu toată sala, de grup sau individuale.

ZIUA DE NAȘTERE A CLUBULUI

Vineri: venirea unui club invitat din altă localitate.

Activitatea „**Ieșirea din Egipt**”

Exploratorii sunt așteptați la gară (se presupune că invitații vin cu trenul) de către Moise și Maria care au cele 5 porunci. Le explică faptul că ei sunt poporul Israel și că trebuie să ajungă în Pământul Făgăduinței. Cei doi eroi le pun întrebări din Biblie despre poporul Israel, sunt aleși leviții care vor purta cele cinci porunci.

La stația auto are loc o întâlnire asemănătoare cu Aron, cel care le aduce celelalte 5 porunci.

Toți se întâlnesc într-o stație în care îi așteaptă Iosua, cel care îi va conduce spre Pământul Făgăduinței, dar acest lucru se întâmplă numai în urma răspunsurilor corecte la întrebări.

La templu întâlnesc oameni „nepocăiți”, cărora trebuie să le vorbească despre Dumnezeu și despre cele 10 porunci. După ce dau explicațiile necesare, acei oameni „se pocăiesc” și le permit să intre în clădirea Templului.

Împreună fac deschiderea Sabatului conform tradițiilor iudaice (lumânări, pâine nedospită, must, rugăciuni.....)

Sâmbătă: după serviciul divin și investirea exploratorilor va fi organizat jocul „**Oameni din Biblie**”.

Obiectivele jocului: să își amintească acțiunile care i-au făcut celebri pe oamenii Bibliei, care au fost calitățile lor, de ce au intrat ei în istorie și cum ne pot fi exemple.

Pe scenă ies Adam, Moise și Noe discutând între ei. Deodată văd un participant din viitor care a nimerit în timpul lor. Pentru ca el să se poată întoarce în timpul său este nevoie ca membri echipei lui să câștige de la Moise, Adam și Noe combustibil pentru corabie, câștigând concursul. Pentru fiecare răspuns corect în paharul echipei se va adăuga combustibil (fulgi de porumb). Atunci când vor acumula combustibil până la un anumit nivel, se vor putea întoarce în vremea lor.

Probe:

1. Adam. „**Arătarea din pene**”: Fiecare echipă primește câte o foaie. Trebuie să deseneze o creatură hibrid, folosind elemente de la cât mai multe animale, pentru ca echipa adversă să nu poată ghici ce este. Denumiți creatura desenată.
2. Fiecare echipă se așază în cerc. I se dă un platou cu mere (sau alte fructe, după numărul membrilor echipei). Primul participant își mănâncă mărul său, și transmite platoul către al doilea participant, care la rândul lui mănâncă al doilea măr, și astfel până la ultimul participant. Câștigă echipa care va termina prima de mâncat fructele sale.
3. Noe. „**Păzea!**”: Corabia construită din oameni. Li se dă cartea „Construirea corabiei pentru amatori”, acolo unde sunt scrise elementele ce trebuie să se regăsească în construcția corabiei.
4. Avraam. „**Mumia**”: este ales un membru din echipă care este înfășurat cu hârtie igienică. Acesta trebuie să sară până la celălalt capăt al camerei și să mănânce alunele din farfurie. Cel care va fi primul, va câștiga.
5. Samson. „**Viteazul**”: Pentru fete – arm-wrestling, pentru băieți – ridicarea greutăților – cine este cel mai puternic.
6. David. „**Muzica**”: le este dată o grămadă de instrumente nemuzicale la care ei trebuie să cânte o anumită piesă: imnul național, imnul exploratorilor etc.
7. Estera. „**Jos pălăria**”: concurs pentru cea mai frumoasă coafură.
8. Daniel. „**Mâncareaaaa**”: salată din multe feluri de fructe. Trebuie să o guste cu ochii închiși și să scrie lista ingredientelor.

Sunt făcute concluziile jocului. Clubul este felicitat cu ocazia zilei de naștere. Duminică fiecare merge la casa lui.

ANEXA 4

ACTIVITATEA CU PĂRINȚII

O PROPUNERE PENTRU O ȘEDINȚĂ CU PĂRINȚII

Desfășurarea activității:

În cameră sunt așezate scaune în semicerc, se aude o muzică de fundal. Pe fiecare scaun este lipită o foiță pe care este scrisă o anumită stare de spirit (vesel, trist etc). Părinților li se explică faptul că trebuie să se așeze pe scaunul care reflectă cel mai bine modul în care se simt (sau cunoștințele pe care le au despre clubul de exploratori) și li se dă o foiță cu programul întâlnirii.

- 1. Instructorii se întâlnesc pentru rugăciune cu 10 minute înainte de începerea ședinței cu părinții.**
- 2. Întâmpinarea părinților**
- 3. Facem cunoștință**

Directorul clubului propune modalități neobișnuite de a face cunoștință. Dar trebuie să spună cum se numesc și cum îi strigau părinții atunci când aveau vârsta copiilor lor. De exemplu: Ana Sergheievna – Liusik, fetiță.

- 4. Rugăciunea**
- 5. Prezentarea grupelor din cadrul clubului**

Nu vorbiți despre voi înșivă, ci unii despre alții.

- 6. Raportul activității din ultimul an, ultima jumătate de an etc. (prezentare).**

Directorul de club face comentarii la această prezentare.

- 7. Planurile clubului și ale Uniunii.**
- 8. Bugetul clubului (prezentare).** *Prezentarea bugetului clubului. Raport cu privire la cheltuielile efectuate și prezentarea cheltuielilor necesare (steag, embleme, birotică, obiecte personale, cravate, vase, saci de dormit, corturi etc.).*

Întrebări cu privire la valoarea contribuției și la frecvența cu care trebuie oferită.

Uniforma.

Ziarul color.

- 9. Comuniunea dintre părinți și instructori, pe grupe.**

Părinții dau datele de contact.

Le sunt prezentate dorințele instructorului în privința activității clubului și a graficului întâlnirilor.

Drumeții și deplasări – părerea părinților.

Cu ce pot ajuta, în ce se pot implica.

Rugăciune pe grupe pentru copii și nevoile clubului.

- 10. Fotografie de grup**
- 11. Rugăciune.**

SCRISOARE PENTRU PĂRINȚI

Dragi părinți,

Conform planului de evenimente al clubului, în această duminică (Data.....) va fi organizată vizita la clubul din orașul În program: călătoria împreună cu grupul, cunoașterea clubului din orașul,, program de relaxare (pregătit de clubul gazdă).

Trebuie ca fiecare să aibă cu sinelei, pentru drum, încălțăminte de schimb, pulover, mănuși, șosete, pantaloni călduroși etc.

Vom fi foarte bucuroși să petrecem această zi împreună cu fiul/ fiica dumneavoastră.

Deplasarea este plănuită pentru întreaga zi. Orele exacte pentru plecare și întoarcere vor fi anunțate sâmbătă.

Vă rugăm să prezentați acordul dumneavoastră în scris până sâmbătă la ora 15:00.

Telefonul directorului de club: _____

Suntem bucuroși să colaborăm cu dumneavoastră!

P.S. vă amintim de necesitatea achitării contribuției anuale de lei, necesară pentru organizarea programului clubului și pentru procurarea celor necesare.

.....

Cele 10 porunci ale părinților!!!!!!!!!!!!

Nu aștepta ca copilul tău să fie ca tine, ajută-l să fie el însuși, nu copia ta!

Nu-l considera pe copil proprietatea ta. El este proprietatea lui Dumnezeu!

Nu-i cere copilului să plătească tot ceea ce faci pentru el!

Nu-ți vărsa nervii pe copil. Pentru că, ceea ce semeni, aceea vei culege!

Nu te raporta cu superioritate la problemele lui!

Nu-l înjosi!

Nu te chinui dacă nu poți face ceva pentru copilul tău! Fă-ți griji dacă poți face ceva și nu faci.

Ține minte, dacă nu ai făcut tot ceea ce puteai pentru copil, nu e destul.

Iubește-ți copilul în orice situație!

Fii gata să iubești și copilul altcuiva!

ANEXA 5

CERINȚE PENTRU SPECIALIZĂRI

ÎNOTĂTOR ÎNCEPĂTOR

Cerințe:

Absolviți cel de al treilea nivel al cursului de înotător organizat de Crucea Roșie – fiți pregătit pentru intervenții sau îndepliniți următoarele:

1. Prindeți un obiect care se află la fund, fără ajutor, apa să vă vină până la piept și să aveți ochii deschiși.
2. Intrați cu capul în apă și scufundați-vă total de 15 ori (apa să vă vină la piept).
3. Săriți în apă mai adâncă (să fie deasupra capului) și apoi deplasați-vă în zona de siguranță sau într-o altă parte a bazinului.
4. Săriți în bazin de pe margine.
5. Săriți din marginea bazinului cu picioarele strânse.

6. Lunecați pe suprafața apei împingându-vă de margine pe o distanță de 2 ori egală cu înălțimea voastră.
7. Lunecați pe suprafața apei pe spate pe o distanță de 2 ori egală cu înălțimea voastră.
8. Înotați prin procedeul „craul” 10 metri înainte.
9. Înotați prin procedeul „craul” 10 metri înapoi.
10. Înotați pe spate, lucrând numai cu picioarele, pe o distanță de 10 m.
11. Demonstrați că puteți schimba direcția în timp ce înotați craul.
12. Demonstrați că puteți schimba direcția în timp ce înotați pe spate.
13. Prezentați regulile de securitate în timpul scufundărilor.
14. Mențineți poziția verticală a corpului în apă.
15. Săriți la adâncime cu vesta de salvare.
16. Stați în poziția „ajutor” timp de un minut.
17. Stați adunați grămadă cu grupul timp de un minut în apă.
18. Eliberarea căilor respiratorii de apă (acțiuni de salvare)

PISICI

Cerințe:

1. Care este denumirea științifică a familiei pisicilor?
2. Ce au în comun toate pisicile la lăbuțe?
3. Prin ce se aseamănă ochii tuturor pisicilor?
4. Care este hrana de bază a pisicilor? Cum sunt adaptați dinții lor pentru aceasta?
5. La ce folosesc mustățile pisicilor?
6. Cum sunt protejate urechile pisicilor?
7. Identificați cu ajutorul desenelor, sau prin analiză personală, patru tipuri de pisici domestice. Descrieți caracterul fiecăreia.
8. De ce au oamenii nevoie de pisici?
9. Identificați cu ajutorul desenelor, sau prin analiză personală, șapte tipuri de pisici sălbatice. Prezentați zonele în care ele pot fi întâlnite.
10. Cine este numit împăratul animalelor? De ce poartă această denumire? Cu ce se aseamănă comportamentul lui?
11. Istoria robului fugar care a scos un spin din gheara unui leu. Acesta l-a recunoscut apoi și nu a vrut să sară asupra lui când l-a întâlnit în arenă (o istorie asemănătoare a scris și Leskova).
12. Povestiți 4 istorii din Biblie în care apar reprezentanții din familia pisicilor.

CĂINI

Cerințe:

1. Care este denumirea științifică a familiei câinilor?
2. Numiți cinci caracteristici ale familiei câinilor.
3. Identificați, cu ajutorul desenelor sau a analizei personale, 5 tipuri de câini sălbatice.
4. Identificați, cu ajutorul desenelor sau a studiului personal, 25 de rase diferite de câini.
5. Menționați beneficiile pe care câinele îl aduce omului (cel puțin 5 beneficii).
6. Numiți cea mai mare rasă de câini și cea mai mică rasă de câini.
7. Prezentați, oral sau în scris, cum îi slujește omului: labradorul (denumit câinele-ghid), Saint-Bernard, câinele ciobănesc, collie, Laika.
8. Prezentați, oral sau în scris, rolul câinilor în timpul războiului.
9. Identificați, cu ajutorul desenelor sau a cercetării personale, 5 rase de câini pitici, de apartament.
10. Cum se numește câinele care are limba violet?

11. Care este cel mai rapid câine?
12. Care este cea mai răspândită rasă de câini pitici?
13. Care rasă de câini este de cel mai mare ajutor pentru criminaliști (urmăresc după urme)?
14. Scrieți sau povestiți istoria unui câine.

MAMIFERE

Cerințe:

1. În ce zi au fost create mamiferele?
2. Enumerați patru caracteristici ale mamiferelor.
3. Dați exemple de mamifere din următoarele categorii și spuneți cel puțin câte o caracteristică pentru fiecare:
 - a) Marsupiale
 - b) Insectivore
 - c) Înaripate
 - d) Carnivore
 - e) Semi-acvatice
 - f) Rozătoarele
 - g) Paricopitatele
 - h) Balenele
 - i) Mamifere mari acvatice
4. Denumiți patru mamifere nedăunătoare și spuneți la ce folosesc.
5. Enumerați patru mamifere dăunătoare.
6. Denumiți patru mamifere care trăiesc numai în apă și menționați unde pot fi întâlnite.
7. Menționați cel mai mare mamifer din lume, spuneți unde trăiește și cu ce se hrănește.
8. Enumerați opt tipuri de mamifere sălbatice pe care le-ați analizat și pe care le-ați identificat în locurile sălbatice.
9. Pregătiți un referat mic - scrieți sau dați un examen oral pe tema: „Mamifere sălbatice pe care le-am studiat”.

PĂSĂRI DOMESTICE

Cerințe:

1. Țineți acasă și îngrijiți 2 păsări pentru o perioadă de cel puțin 6 luni.
2. Demonstrați că ați făcut următoarele lucruri:
 - a) Dacă aveți o pasăre în colivie, scrieți timp de o lună cum o îngrijiți. Descrierea trebuie să includă: porția de mâncare, necesarul de apă, curățirea coliviei etc.
 - b) Dacă nu aveți acum o pasăre, dar ați îndeplinit prima cerință mai înainte, aveți grijă de pasărea cuiva care a plecat în vacanță sau în altă parte, minim o săptămână și faceți o listă a ceea ce este necesar.
3. Canarii
 - a) Enumerați 4 tipuri de canari
 - b) Enumerați cinci feluri de seminte care se folosesc pentru hrana canarilor
 - c) Scrieți pe scurt modalitatea de îngrijire a unui canar.
4. Papagalii cu coadă lungă sau papagalii inseparabili

