

Material metodic pentru instructori, treapta “Companion”

Diviziunea Euro-Asia a bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea

Departamentul Tineret

Clubul “EXPLORATORI”



# Companion

Material metodic pentru instructor

Compiler I. Alexeeva

Traducere Raru Nicu

Anul 2012

Consacrare și mulțumire

Primele cluburi au fost înființate în Rusia în anul 1999, în orașul Moscova, Reazani, Vladimir, Nijnii Novgorod, Magnitogorsk, Orenburg, Celeabinsc. Este necesar de menționat succesul mentorilor, care au activat toți acești ani în cluburi fără materiale didactice, depunând toate eforturile, creativitatea și inspirația de la Dumnezeu, pentru a face lecțiile copiilor interesante. Tocmai datorită eforturilor lor au apărut aceste recomandări.

Manualul respectiv nu este o lucrare de autor, este o culegere, care conține recomandări metodice pentru treapta GK, o parte din care a îndeplinit-o Iulia Snighereova, la fel și materiale și lucrări, care au fost scrise deja încă de anii trecuți pentru treapta " Companion", de către liderii cluburilor din Rusia și Ucraina. Sunt utilizate materialele de pe site-ul [www.pathfinders.org.ua](http://www.pathfinders.org.ua) ale lui Serghei Luchianenco, manualul metodic pentru treapta "Companion" al lui Oleg Seredî, precum și a altor mulți mentori, a căror nume este imposibil de restabilit, deoarece materialele de multe ori au fost copiate și transmise.

Compilatoarea acestei culegeri este Alexeeva Irina. Redactarea este realizată de către Sirotchin Petru.

Cum să te folosești de materiale

Acest îndrumar conține informația generală necesară, care este oferită în mod desfășurat, pentru ca mentorul să dețină o imagine completă despre tema respectivă. De transmis tinerilor întreg materialul nu este necesar, minimul pe care ei trebuie să-l cunoască este menționat în cerințe. Atunci când petreceți lecțiile trebuie să țineți cont de vârstă, specificul percepției și al memoriei.

Noi nu am creat planuri ale lecțiilor în mod special, precum suntem siguri, că astfel ne-ar fi limitată creativitatea noastră. Unde, în fiecare secțiune sunt recomandări și idei pentru lecții, care le va permite celor novice să se orienteze și să prezinte materialul în mod atractiv, iar colaboratorilor experimentați, probabil le va oferi idei noi.

**În aplicația 1** - veți găsi un plan tematic recomandat, care conține lecții obligatorii și suplimentare.

**În aplicația 2** - opțiuni ale sistemului de notare și moduri ale organizării și afișării acestora în cluburi.

**Aplicația 3** - conține exerciții de evaluare pentru treapta "Companion".

**În aplicația 4** - în calitate de exemple sunt plasate scenarii ale evenimentelor cluburilor, jocuri, serate, pe care voi puteți să le realizați cu exploratorii.

**Aplicația 5** - ne ajută să organizăm corect activitatea cu părinții.

**În aplicația 6** - veți găsi cerințe pentru specializările obligatorii (traducerea nouă) și o dezvoltare completă a specializării "PMP".

**În aplicația 7** - jocuri în natură, care pot fi folosite pentru lecțiile din Sabat.

Suntem convinși, că materialul respectiv va constitui un ajutor pentru toți mentorii și directorii cluburilor de "Exploratori" în slujirea lor și organizarea de noi cluburi.

*Recunoaște-L în toate căile tale și El îți va netezi cărările. (Proverbe 3.6)*

# Companion

## Scopuri:

- 1) Să-i învățăm pe adolescenți că Dumnezeu iubește și se îngrijește de toți oamenii.
- 2) Să-i ajutăm să înțeleagă că Hristos este cea mai mare descoperire a lui Dumnezeu.
- 3) Să întărim în adolescenți înțelegerea că biserica se interesează de aceștia ca de niște personalități.
- 4) Să le oferim posibilitatea de a crește și de a se dezvolta independent, datorită relațiilor interpersonale și în domeniile ce îi interesează (alese de către aceștia).
- 5) Să le extindem înțelegerea (viziunea) necesităților societății și de ai ajuta să caute căi pentru suplinirea acestor necesități.
- 6) Să-i ajutăm în a dezvolta dorința de a termina lucrarea începută și de a le stimula dorința de a continua instruirea bazându-se pe programul existent.

## Cerințele treptei.

### Cerințe generale

- a. Vârsta: nu mai mici de 11 ani.
- b. Să fie un membru activ în clubul "Exploratori".
- c. Să cunoască pe de rost și să explice jurământul și legea exploratorilor. Să prezinte promisiunea în mod creativ.
- d. Să citească cartea "Calea către biruință" sau altă carte recomandată despre jurământul și legea exploratorilor, care încă nu a fost citită.
- e. Să dețină certificatul "Clubul de lectură" și să scrie o mică încheiere pentru una din cărțile citite.

### *Avansat:*

- Să cunoască simbolicul drapelului de stat și regulile de folosire a acestuia.

#### Creșterea spirituală

- Să cunoască Cărțile Noului Testament și patru secțiuni în care se grupează acestea. Să poată găsi fiecare din aceste cărți.
- Să primească un certificat valabil "Perlele memorabile".
- Să aleagă cu instructorul una din teme:

- Una din parabolele lui Hristos;
- Una din minunile lui Hristos;
- Predica de pe munte;
- A doua solie îngerească.

Din tema aleasă de demonstrat ce învăța Hristos, utilizând una din metodele:

- discuția cu instructorul;
- convorbiri în cadrul activităților de grup;
- raportul.

4. Să citească Evanghelia după Matei și Evanghelia după Marcu. Să învețe două pasaje la alegere:

1. Fericirea - Mt. 5,3-12
2. Rugăciunea Domnului - Mt. 6, 9-13
3. A doua venire a lui Hristos - Mt. 24, 4-7; 11-14
4. Misiunea evanghelică - Mt. 28, 18-20

### *Avansat:*

1. De citit prima viziune a Elenei White și de discutat, cum Dumnezeu folosește proorocii pentru proclamarea soliei Bisericii Sale.
2. De găsit răspunsurile pentru joaca de cuvinte încrucișate la tema "Prima viziune a Elenei White".

### ***Slujirea apropiatilor***

- De discutat cu mentorul, cum puteți manifesta prietenie pentru membrii clubului și oamenii înconjurători.
- De petrecut, cel puțin jumătate de zi, participând în cadrul proiectului spre binele societății sau bisericii.

### ***Avansat***

- Să participe la un eveniment de Evanghelizare și să invite un prieten neadventist pentru ca acesta să fie prezent și să poată participa la acesta.

### ***Dezvoltarea relațiilor de prietenie***

1. De a discuta principiul și să manifeste prin fapte adevăratul respect pentru oameni din altă cultură și de alt sex.

### ***Avansat***

1. De discutat atitudinea părinților sau a tuturilor pentru voi și să manifestați prin fapte respect pentru ei.  
Sănătatea și Educația fizică
  - Să învețe și să explice 1 Corinteni 9:24-27.
  - Să discute cu mentorul său influența sportului și a antrenamentelor regulate asupra sănătății omului.
  - Să cunoască influența negativă a fumatului asupra sănătății omului. Să îndeplinească cartela cu promisiunea personală de lepădare a fumatului.
  - Să primească ecusonul "Înotul - nivel începător "(Complexitate mare)

### ***Avansat***

1. Să asculte programul de profilaxie HIV/SIDA.
2. Să viziteze programul de cinci zile pentru sănătate sau să vizioneze două filme despre sănătate sau să pregătească un poster despre efectul nociv al fumatului sau drogurilor, sau să participe la o acțiune sau slujire privind tema sănătății.

### ***Organizarea și dezvoltarea calităților de lider***

1. Să planifice și să petreacă ora de rugăciune în clubul nostru.
2. Să ajute clubul nostru să planifice un eveniment special, drumeții sau tabere cu înoptare.

### ***Avansat***

1. Să participe la evenimentele speciale ale clubului: investiția, ziua clubului, ziua exploratorilor, Sabatul exploratorilor. Să propună idei interesante pentru organizarea acestora.

### ***Studiul naturii***

1. De a participa la joc sau la ora de mers pe jos tematică, dedicată studiului naturii.
2. Să primească unul din ecusoanele: " Amfibiile", " Păsări", " Animale domestice", " Păsări domestice", " Târâtoare", "Scoicile", " Copacii", " Arbuști".
3. Să povestească istoria creațiunii pământului. Să studieze natura pe parcursul a 7 zile și să noteze în agenda sa ce a fost creat de către Dumnezeu în fiecare din aceste zile.

### ***Avansat***

- 1) Să poată deosebi și descrie 12 specii de păsări sălbatice și 12 soiuri de pomi ce pot fi întâlnite pe teritoriul vostru.

### ***Abilități de tabără și drumeție***

- 1) Să poată determina 8 direcții, părți de bază ale pământului fără ajutorul compasului.
- 2) Să participe la tabăra cu două înoptări. Să cunoască 6 reguli de bază pentru alegerea locului de așezare a taberei.
- 3) Să învețe sau să-și reamintească nodurile treptei "Prietenul". Să poată lega noduri: nodul în ghem, răsucitura "Piciorul berbecului", nodul pescarului, ..., nodul funiei întinse (întinzător).
- 4) Să susțină testul pentru acordarea primului ajutor medical.

### ***Avansat***

- Să adune și să pregătească 5 tipuri diferite de ruguri. Să cunoască particularitățile folosirii fiecăruia. De discutat regulile de siguranță aprinderii rugului sau de a participa în drumeția de 8 kilometri cu ținerea unei agende.
- Să pregătească mâncare pentru tabără fără a folosi tacâmuri.
- Să pregătească tabla de demonstrație unde să expună nu mai puțin de 15 noduri.

### ***Abilități pentru viață***

1. Să primească un ecuson din secțiunea "Arta și meșteșugurile", pe care nu l-ați avut anterior.

### ***Avansat***

1. Să primească un ecuson din una din secțiunile propuse: "Economie", " Sănătatea și știința", "Odihna", " Atitudini agricole", care nu a fost anterior.

## **Materiale și idei pentru realizarea lecțiilor**

## *Cerințe generale*

### **1. Vârsta: nu mai puțin de 11 ani**

Acest curs de lecții este conceput pentru un adolescent cu vârsta medie de 11 ani și este structurat în conformitate cu necesitățile sale fizice și mentale. Începerea lucrului asupra acestui curs, până la împlinirea vârstei de 11 ani, poate duce la apariția anumitor dificultăți și ca regulă minimalizează interesul pentru alte lecții viitoare, care sunt atât de importante în anii de adolescență.

Adolescenții în vârstă de 10 ani pot începe lecțiile doar în următoarele cazuri:

1. Dacă ei deja învață în clasa a 6-a.

2. Dacă ziua lor de naștere este la începutul anului școlar (au rămas nu mai mult de 3 luni).

Semnătura pentru îndeplinirea acestei cerințe se pune la următoarea lecție după ceremonia de investire (dacă în momentul când candidatul a fost investit a împlinit vârsta de 11 ani sau mai mult) sau în următoarea zi, la lecție după ce adolescentul a împlinit 11 ani.

### **2. Să fie un membru activ al clubului "Exploratori".**

Prezența exploratorului pe tot parcursul petrecerii treptei respective, trebuie să constituie 75% din toate lecțiile, întâlnirile, evenimentele, realizate de către club.

#### ***Jdei pentru întâlniri:***

Chiar la prima lecție, la începutul anului școlar spuneți copiilor: "Clubul este o activitate benevolă. În același timp, exploratorii cei mai activi trebuie să fie răsplătiți pentru activizmul lor. Din acest motiv în club există sistemul de notare. Pentru fiecare data când vă veți manifesta activ veți fi apreciați prin puncte. Câte? Priviți! (Împărțiți paginile "Sistemul de notare" pentru a le pune în agenda exploratorului - exemple găsiți în anexa 2, cu toate că, va fi mult mai bine de al alcătui pe cel propriu împreună cu copiii voștri). Pentru a avea cu ce compara, noi vom stabili la fiecare lecție, câte puncte trebuie să primească exploratorul care depune eforturi pentru aceasta. Deci, nu vă veți compara unul cu altul, dar cu acel ideal pe care noi îl vom numi "norma de puncte".

Toate acestea le vom putea vedea pe ecranul activizmului (arătați - este în mapa cu materiale). Când lecția a luat sfârșit, noi calculăm pentru acesta norma de puncte și trecem o linie în punctul corespunzător al ecranului. De exemplu, pentru această lecție norma de puncte a fost ... puncte. Iată linia corespunzătoare ... punctelor. După aceasta, noi calculăm cine din noi și câte puncte a acumulat pentru lecțiile trecute și marcăm aceasta pe ecran cu linii de diferite culori. Și voi, ajungând la lecția viitoare, veți vedea cine s-a încadrat în normă, cine a depășit-o și cui nu i-au ajuns puncte până la normă.

Pentru a primi semnătura pentru cerința respectivă sunt în deajuns 75% din normă la sfârșitul anului. Noi, din partea noastră, ne vom strădui, să realizăm lecțiile într-un mod cât mai interesant. În același timp, vom aștepta și din partea voastră o atitudine cât mai serioasă față de lecții, drumeții, programe comemorative, adunări de tabără. Și, cei ce vor manifesta o atitudine serioasă vor avea parte de binecuvântare.

De ce nu facem competiție pe baza numărului de puncte? Pentru că dorim să vă oferim posibilitatea de a simți sistemul, care a fost stabilit în relația noastră cu Dumnezeu. Acesta nu creează competiție între noi, cine este mai neprihănit sau Îl iubește mai mult. Pentru a avea dreptul la pomul vieții și a intra în Noul Ierusalim sunt aceleași condiții pentru toți. În cerul nou și pe Noul Pământ nu va exista pedestalul cu inscripția I, II, III. Cei ce s-au încadrat în limita standartelor cerești vor intra în cer, cine nu s-a încadrat - nu. Fiecare are dreptul la primul loc. Acest drept la asigurat Iisus prin moartea Sa la cruce. Noi putem doar să fim de acord să trăim cu El în veșnicie sau să-l refuzăm.

Noi ne-am străduit să facem un calcul al activizmului vostru după același principiu: te-ai încadrat în normă, primești un ecuson, indiferent ai depășit tu norma sau te-ai încadrat punct în punct.

Mai apoi, pe parcursul anului școlar, continuați să respectați aceste reguli. Pregătiți ecranul activizmului pe care copiii îl vor vedea la fiecare lecție. Povestiți-le părinților esența sistemului de notare și propuneți-le să fie aliații voștri în formarea unei atitudini serioase la copii față de lecții. Stimulați copiii să

îndeplinească toate temele” ca pentru Dumnezeu, dar nu ca pentru oameni”. (Coloseni 3:23) Străduiți-vă să îi evaluați pe toți, în modul ce a fost planificat pentru lecția respectivă. Cel puțin, calculați "norma de puncte" în așa fel, ca majoritatea predominantă a exploratorilor să se încadreze în aceasta. Dacă nu există măcar un singur semn distinctiv în Conferință sau Uniune, creați un certificat al clubului, emblemă sau ecuson "pentru activismul personal" și înmânați-le solemn exploratorilor.

La sfârșitul perioadei de instruire pe treaptă, în club nu vor exista probleme cu îndeplinirea cerinței respective. Și chiar dacă se vor găsi, atunci acei indivizi unici, ce au frecventat lecțiile conform unui "grafic personal", vor vedea că au avut o posibilitate, dar nu au folosit-o.

## **2. Să cunoască pe de rost și să explice jurământul și legea exploratorilor. Jurământul să-l prezinte în mod creativ.**

Fiecare băiețel și fetiță trebuie să dețină propriul cod (cod de legi), ce le formează viața. Pentru tineretul adventist un astfel de cod este Lege și Angajamentul. Acesta trebuie cunoscut și aplicat în viață. La fel, cum fiecare țară își are propria Constituție, Legea și Angajamentul, constituie "Constituția Exploratorilor" pe întreg pământul. Toți exploratorii trebuie să respecte această Constituție, ce reglementează întreaga lor activitate. Fiecare băiat și fată trebuie să trăiască conform Legii și Angajamentul. Exploratorii în uniformă trebuie să pună mâna dreaptă pe inimă când spun Legea și Angajamentul.

### **- Angajamentul Exploratorului**

Cu ajutorul lui Dumnezeu,  
Eu promit să fiu cinstit, bun și credincios.  
Eu voi respecta Legea Exploratorilor.  
Eu voi fi servul lui Dumnezeu și prietenul oamenilor.

### **- Legea exploratorului**

Să studiez și să mă rog zilnic,  
Să îmi îndeplinesc conștiincios datoria  
Să am grijă de corpul meu,  
Să îmi păstrez conștiința curată,  
Să fiu ascultător,  
Să mă port cuviincios în casa Domnului,  
Să am întotdeauna un cântec în inimă,  
Să merg oriunde mă trimite Dumnezeu.

**Lămurirea Angajamentului Exploratorului** *(ce este scris cu font obișnuit este obligatoriu ca exploratorul să memoreze.)*

Fiindcă această cerință este și în treptele "PRIETEN" și „ÎNSOȚITOR”, aceleași recomandări sunt date și în celelalte manuale metodice. Toate ideile sunt date pentru club, nu doar pentru treaptă, deoarece sunt universale.

**Prin harul lui Dumnezeu** – să împlinești legea și angajamentul este posibil doar dacă te încrezi în ajutorul lui Dumnezeu. Ce înseamnă că mă voi încrede în El, înțelegând, că puterea Sa se va manifesta în locurile unde eu sunt neajutorat. Asta înseamnă, că doar prin mila și puterea lui Isus Hristos, Salvatorul nostru noi suntem salvați de la păcat.

### **Explicația Legii Exploratorului**

**Să studiez și să mă rog zilnic** – să încep ziua cu o discuție personală cu Dumnezeu. *Traducerea mot – a – mot spune – „ să urmăresc orele de dimineață”. Cea mai bună metodă de a începe ziua – este de a studia devoționalul de dimineață, care este făcut ca o citire religioasă zilnică pentru fiecare băiat și fată adventistă. Cea mai necesară hrană, de care am nevoie – este cuvântul lui Dumnezeu. Eu mă voi ruga, mulțumind lui Dumnezeu pentru binecuvântările Sale și rugându-l pentru nevoile proprii și pentru alții. Dumnezeu a promis să Mă asculte. Eu voi povesti familiei mele și altora, ce am citit în Cuvântul lui Dumnezeu. Eu doresc, ca Isus*

să vină cât mai curând, și doresc de asemenea, ca și alții să Îl cunoască personal, cum l-am cunoscut și eu. Eu voi începe ziua cu devoționalul de dimineață deoarece, acesta este planul lui Dumnezeu, potrivit căruia El dorește să îmbogățească viața mea și să o pregătească pentru Împărăția Sa.

**Să îmi îndeplinesc conștiincios datoria** – prin puterea pe care mi-o dă Dumnezeu, eu voi ajuta celor ce mă înconjoară, și tot atât de conștiincios îmi voi îndeplini datoriile oriunde nu mă voi afla. „Lumea nu are atâtea nevoie în oameni cu o minte remarcabilă, cât în oameni cu un caracter nobil”. *Educație pag.225 (cap. „Educație și caracter”)*. „Caracterul format după asemănarea lui Dumnezeu, este unica comoară, pe care o putem lua în lumea nouă care urmează a fi. Cei, care în această lume învață de la Hristos, vor intra în Cer, îmbogății de darurile Sale fără preț. În cer, perfecționarea noastră va continua. Cât este de important, să ne educăm caracterul în viața aceasta”. *Solii către tineret, pag.100,101 (cap.25 „Desăvârșirea caracterului”)*. Înțelegând, că de aceasta are nevoie lumea aceasta și eu personal eu nu mă voi teme de nimic, de ce sunt dator să fac. Eu cu bucurie îmi voi îndeplini toate datoriile casnice, școlare și bisericești. Eu voi arăta rezultate bune în jocuri și mereu mă voi strădui să fac totul cât se poate de bine. Eu îmi voi îndeplini datoriile fără a mă implica în probleme, nu voi cheltui bani în zadar, respectând ceea, ce nu este al meu și împlinindu-mi toate îndatorările.

**Să am grijă de corpul meu** – eu voi tinde să devin puternic și îndemânat, să nu am obiceiuri rele: „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. și pe de altă parte, aceste obiceiuri ferme ale autocontrolului sunt esențiale în menținerea sănătății” *Solii către tineret, pag.233*. Eu recunosc că timpul pentru dezvoltarea obiceiurilor bune, la abilitatea de autocontrol și menținerea corpului sănătos – este timpul tinereții mele. Eu de asemenea recunosc, că trupul meu – este Templu Duhului Sfânt; și mi-a fost încredințat să am grijă de el (trup). Aceasta este datoria mea de a studia regulile, care mă vor ajuta să trăiesc fericit și liber; ne îmbibând răutatea și desfrâu acestei lumi. Eu mă voi strădui să îmi păstrez corpul puternic, aplicând pentru aceasta, respirația adâncă, exerciții fizice, corect să mă hrănesc și să mă îmbrac și mă voi abține de la alcool, tutun, ceai, cafea și medicamente.

**Să îmi păstrez conștiința curată** – să nu spun minciuni, să fiu cinstit și sârguincios în lucru, învățatură și joacă. *Mot – a – mot - „a privi direct în ochi”*. În fortăreața lu Lincoln, Washington, DC, este o statueta a lui Hristos, care se poate vedea din orice direcție. Independent de faptul unde vă aflați, Dumnezeu vă vede. Biblia spune: „Ochii Domnului sunt în orice loc, ei văd pe cei răi și pe cei buni.” *Prov. 15:3*. A avea conștiința curată (citește: a privi în ochi) înseamnă: orice nu s-ar întâmpla, oriunde nu am fi, de ne-ar fi rău sau bine, putem privi în ochii lui Isus și să nu ne temem. Adam și Eva au fugit de prezența lui Dumnezeu. Ei nu puteau să-l privească în ochi, deoarece au păcătuit. Pentru a privi direct eu nu trebuie să mint și să spun minciuni. Eu voi spune doar adevărul, chiar dacă aceasta este neplăcut. Eu voi urî gândurile stricate și vorbele murdare (citește „bârfe”). Eu mă voi gândi la ceilalți, mai mult decât la mine.

**Să fiu amabil și ascultător** – să fiu bun și grijuliu față de cei ce mă înconjoară, reflect dragostea lui Isus în relațiile mele cu ceilalți oameni. Eu vreau să fiu amabil deoarece, amabilitatea – este dragostea, care strălucește din interiorul inimii, care reflectă dragostea lui Isus. Eu mereu mă voi bucura de întâlnirea (citește,, niciodată nu mă voi întoarce de la ) cu cei pribegi, bătrâni bolnavi, săraci și cei mai slabi. Eu înțeleg, că pe primul loc trebuie să fie ascultarea de Domnul, apoi părinților, apoi profesorilor și celorlalți. Eu aș dori să urmez exemplul lui Isus, care era ascultător chiar și până cu moartea pe cruce. El a venit să îndeplinească ce ia fost predestinat (citește,, misiunea) și a ascultat în totul de Tatăl Său Ceresc.

**Să mă port cuviincios în casa Domnului** – a fi atent și a te purta cu respect în prezența lui Dumnezeu. În varianta veche se spunea „ a se purta cuviincios în sanctuar”, *mot – a – mot se traduce „ a merge în liniște în sanctuar”*. Când Moise se urca pe munte în prezența lui Dumnezeu, pentru a primi cele 10 porunci, el a spus israeliților să se sfințească și să-și spele hainele. Ei trebuiau să-și manifeste respectul față de Dumnezeu 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.” *Solii către Tineret pag.266*. Eu voi intra fără gălăgie în sanctuar, făcând picioarele mele, mâinile mele și inima mea pregătite pentru un loc și un timp deosebit. Dumnezeu se găsește în clădirea bisericii, deoarece ea este consacrată pentru slujirea numelui Său. În biserică voi fi liniștit, atent și respectuos în toate, ce spun și fac. Voi fi respectuos în rugăciune; voi închide ochii și voi avea poziția corespunzătoare, când voi vorbi cu Dumnezeu. Eu voi avea o atitudine respectoasă pentru sanctuar ( citește „ templu”), pentru clădirile sale și mobilierul care este în el; eu nu voi vorbi (citește „ discuta”), cu prietenii mei; voi avea mereu în gând, că îngerii în semn de supunere se acoperă cu aripile



lor în momentul când se apropie de tronul lui Dumnezeu.

**Să am totdeauna un cântec în inimă** - a fi vesel și bucuros, de asemenea mulțumit chiar atunci, când îmi este 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. Noi știm, că muzica de asemenea este un semn de onoare, ca și rugăciunea. Noi trebuie să ne învățăm să-L laudăm pe Dumnezeu aici, pe pământ, deoarece aceasta va fi un moment de nesfârșit în veșnicie. Noi trebuie să avem bucurie în inimă, deoarece Isus a venit și a murit pentru noi pe cruce. Eu voi cânta atunci, când se va face dreptate, dar voi cânta și atunci, când se va face și nedreptatea. Eu știu că încercările și durerea este drumul lui Dumnezeu pentru încercarea mea și formarea caracterului meu. „Să se audă cântece în familie, din cele gingașe și curate, și atunci vor fi mai puține cuvinte de critică și mai multă bucurie, 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 merg oriunde mă trimite Dumnezeu** – mereu să fiu gata să mărturisesc altora despre Dumnezeu. Cel mai important scop a fiecărui tânăr adventist este să facă lucrarea lui Dumnezeu. „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 posibilitate onorabilă – să ai posibilitatea de a termina lucrarea lui Dumnezeu pe pământ! Îngerii ar fi fost fericiți s-ă ia parte la această lucrare. Însă această lucrare a fost încredințată omului, tinerilor, la fete și băieți. Eu înțeleg, că obligațiile mele casnice și școlare, zi de zi mă pregătesc pentru ocupații mult mai responsabile. Eu voi avea grijă de grădinița vecinei care este o bătrânică. Eu voi ajuta fratele mai mic să î-și lege șireturile. Astăzi voi face ordine în garajul tatei, ca mâine să pot ajuta sute de oameni care mă înconjoară sau sunt în țări îndepărtate să-și curețe inima de idolii pe care îi au. Eu voi fi foarte bucuros să îndeplinesc lucrarea lui Dumnezeu acum, deoarece eu vreau să fac lucrarea Sa mereu. Eu aș vrea să-mi consacru viața predicării acestei vești și să îmbogățesc milioane de oameni, care încă așteaptă izbăvirea în Isus Hristos.

Să îndeplinească sarcina agendei „Companion” la pagina corespunzătoare.

### **Jdei pentru întâlnire:**

1. Întrebați-i pe copii de ce este necesar de a oferi promisiuni.
  2. Reamintiți-vă exemplele biblice și situațiile când se ofereau promisiuni.
  3. Specificați diferența dintre promisiune și jurământ în lumina lui Mat. 5:33-37.
- Clarificați fiecare punct: la început oferiți explicații, apoi întrebați ce înțeleg copii, apoi rugați-i să prezinte situații, prin intermediul cărora poate fi verificată loialitatea față de acest punct al jurământului. La sfârșit completați agenda.
- 1) Copiii să fie împărțiți câte 3 și fiecărei grupe să I se ofere cerința de a prezenta câte o scenetă mică sau o pantomimă pentru fiecare punct din lege și jurământ.
  - 2) Se poate propune "de a desena" legea și jurământul, de a face o un poster cu un desen animat sau doar cu un colaj.

\*Se permite pe baza punctelor legii de organizat partea spirituală în prima jumătate a anului:

- "**Să studies și să mă rog zilnic**" - de dat cerința pentru o săptămână de a citi cartea sau pasaje din Scriptură și să întocmească întrebări pe baza acestui material pentru alții, apoi, respectiv să organizeze chestionarea.
- "**Să îmi îndeplinesc coînștiincios datoria**" - de introdus sistemul de puncte și copiii trebuie să participe în procesul de creare a sistemului de puncte, să numească responsabili pentru administrarea tabelului de puncte.
- "**Să am grijă de corpul meu**" - de alcătui propria gimnastică tematică a clubului (putem oferi sarcina intermediarilor).
- "**Să îmi păstrez conștiința curată**" - de a organiza o joacă pentru a găsi o comoară, dar comoara în realitate nu va exista - vorbe goale, cale incorectă, mincinoasă..... (de a petrece după joacă analiza și treningul)

- "**Să fiu ascultător**" - trening pentru legătura inversă (a îi învăța pe copii să nu se laude unul pe altul, ci să inspire și să observe binele în alții (fapte, intenții)); se poate de jucat în roboți (roboții trebuie în ascultare să îndeplinească toate comenzile) și să-și analizeze sentimentele atunci când îndeplinesc comenzi diferite, schimb de opinii).

- "**Să mă port cuviincios în casa Domnului**"

1. **Introducere.** Imaginați-vă că sunteți membru al comitetului pe administrarea ordinii serviciului divin. Voi primiți scrisoarea: "sunt gata de a jertfi 10 000 de dolari, dacă veți prezenta un plan pentru atingerea unui nivel mai înalt de închinare în templu".

2. După ce exploratorii își vor exprima opinia, treceți la discutarea întrebărilor de mai jos.

- Pentru ce este necesar serviciul divin?
- Ce oferă serviciile divine unei persoane (cunoștințe noi, răspunsuri la întrebările ce îl frământă, plăcere de la o cântare plăcută, etc.)
- Ce diferențiază serviciul divin de o comunitate a grădinarilor-amatori, de cercul de studiu biblic, de locul de întâlnire cu prietenii?
- Ce este cel mai important trebuie în timpul serviciului divin? - Întâlnirea personală a omului cu Dumnezeu, într-atât de reală, precum este întâlnirea noastră cu prietenii.
- Se întâmplă oare o astfel de întâlnire automat când omul trece pragul bisericii? Ce este necesar pentru aceasta? - trebuie să mă montez pentru comunicarea cu Dumnezeu.
- Ce înseamnă a te monta? De exemplu, când plecăm la ziua de naștere a prietenului, noi ne așteptăm la o comunicare veselă și fără griji. Când mergem la examen, noi ne concentrăm să nu uităm nimic din ce am învățat. Ce este permis în anumite situații, este inadmisibil în altele: în muzeu nu se permite de a discuta tare și de a alerga; la picnic, din contra, nu se cade să fii prea serios și îngrijorat. Din acest motiv există reguli ce ne permit să ne montăm în modul necesar.

3. Cum înțelegeți porunca legii care spune: "**Să mă port cuviincios în casa Domnului**"?

Pe parcursul expunerilor, îndreptați-I spre ideea, că aceasta reprezintă două puncte:

- A conștientiza pentru ce am venit la serviciul divin? (pentru întâlnirea personal cu Dumnezeu)
- De a respecta regulile stabilite în biserica

4. Haideți împreună să încercăm a formula aceste reguli. Fie ca secretarul să le scrie, iar noi le vom citi apoi față de alte instituții.

1. Unde trebuie să mă aflu în timpul serviciului divin (nu uitați de diferența dintre serviciul divin și locul de întâlnire cu prietenii)?

2. Ce este acceptabil și ce nu este în timpul serviciului divin? Ce, mă ajută să ating scopul principal (care? – comunicarea personală cu Dumnezeu).

**Cum trebuie să fiu îmbrăcat?**

- Este potrivit de a merge la biserică pentru ați etala costumul nou?
- Dacă Sâmbăta este sărbătoarea de întâlnire cu Dumnezeu, cum trebuie să fie haina - curată, elegantă, modestă.
- De ce nu este potrivit ca surorile să vină îmbrăcate în pantaloni la serviciul divin, în haine strâmte, cu părți dezgolite ale corpului? Deja, simpla explicație că așa nu se cade în biserică este în deajuns. Principalul motiv este că Biblia ne cheamă să fim modești și să evităm stricăciunea lumii (citiți 1 Tim. 2:9,10). În societatea noastră blugii strânși pe corpul fetei nu pot fi atribuiți "hainelor decente".

Încheiere: haide să ne rugăm, ca Dumnezeu să ne ajute nu numai în a pronunța această poruncă a legii exploratorilor, dar în a și o îndeplini.

7) "**Să am întotdeauna un cântec în inimă**" - serata muzicală, orchestra, se poate povesti despre influența sunetului și a muzicii asupra creierului și fiziologiei omului.

8) "**Să merg oriunde mă trimite Domnul**" - a petrece o acțiune socială sau misionară.

9) **Lecția generalizatoare** - de a pregăti și petrece prezentarea legii cu fotografii (în biserica sau clubul Licuricilor (pentru absolvenții Licuricilor). Pe hârtie vatman sau tapet de desenat un desen animat pentru fiecare punct din lege, de atârnat în camera exploratorilor.

\* Aceleași recomandări sunt oferite în manualul metodic pentru treapta "Prieten". Toate ideile menționate mai sus sunt pentru club, dar nu numai pentru treaptă, pentru că sunt universale.

Model de lecție

Legea exploratorilor

Mentorul pregătește: + agenda treptei " Companion" pentru fiecare din copii;

+ foi nu prea mari de hârtie (jumătăți din caiete) - câte una pentru fiecare din copii;

+ panglici din hârtie cu lungimea de 1 m, mușama sau materiale câte 4 pentru fiecare din copii; cărți de rezervă care ar putea fi împrumutate copiilor (priviți jocul).

Copiii vor aduce cu sine: Biblii, pixuri.

Motivația. Pentru aceasta pot fi făcute astfel de exerciții (ce pot fi luate din colecția de lecții a Școlii de Sabat "Biruința"):

Împingeți scaunele spre perete. Fiecărui adolescent dați-i câte 4 panglici, fiecare cu lungimea de 1 metru. Fie ca elevii să se împrăstie prin clasă și fiecare dintre ei să extindă în jurul său panglici în formă de pătrat. Acesta va fi "spațiul" său. (Puteți modela sarcina după necesitate.) Conform nivelului de originalitate, copiii pot să-și creeze propriul "spațiu", în formă de cerc, dreptunghi sau altă formă. Prietenii pot să se alătore, dar panglicile nu trebuie să se apropie. Va fi mai bine (dacă permite încăperea), dacă copiii vor lăsa puțin loc între "spațiile" sale). Mai apoi, fiecare elev să-și plaseze în propriul "spațiu" scaunul și să se așeze pe acesta. Sub scaun puteți plasa obiectele voastre (Biblia, pixul). Dacă elevul nu are nimic, împrumutați-i ceva. Spuneți-le următoarele reguli: (Nimeni nu are dreptul să iasă din limita "spațiului" meu fără permisiunea mea).

Întrebați (după ce majoritatea copiilor își vor face "spațiul" său)

- Cum vă simțiți în "spațiul" dumneavoastră?(Răspunsurile posibile: "apărat", "izolat", "singur", etc.) Cum puteți comunica cu ceilalți? (Se poate vorbi, să-i vedem, să le fim aproape). În ce situație sunteți apărați de ceilalți? (Până când ei nu încalcă limita fără permisiune). Astăzi vom vorbi despre limitele date de Dumnezeu pentru binele nostru. Când am început să ne ocupăm în organizația exploratorilor, noi am fost uniți în grupuri mici. Pentru ca grupa să poată activa în unitate, în ea trebuie să existe anumite reguli. Propuneți, la început, reguli prin intermediul cărora ați dori să mențineți legătura noastră.

Împărțiți copiilor foi și creioane. Rugați-i să întocmească o listă din șase lucruri, care ei nu doresc ca cineva să le facă fără permisiunea lor. Acordați pentru aceasta câteva minute. Mai apoi, fie ca ei să citească aceste reguli cu voce tare. Anunțați-le și formulați șase reguli de bază. (De exemplu, a nu lua lucruri străine fără permisiune, a nu fi nepoliticos, a nu lua în râs altă persoană). Întrebați:

Cum vă simțiți când toți cei din jur respectă aceste șase reguli? Ce veți simți, dacă vă veți comporta cu oamenii conform acestor reguli? Ce veți simți, când cineva va încălca aceste reguli în privința dumneavoastră?

Noul material. Mai apoi se poate spune: "De 60 de ani de la existența organizației exploratorilor, au fost create reguli, care sunt aceleași pentru exploratorii întregii lumi. Dar când vom face cunoștință cu aceste reguli și Jurământ, veți vedea că toate propunerile dumneavoastră sunt luate în considerare". Mai apoi, putem spune întreaga Lege a Exploratorilor și să explicăm cu propriile cuvinte semnificația fiecărui articol, dar nu în acea ordine în care sunt scrise mai sus. Este mai bine de a începe cu astfel de articole:

A își împlini cinstit responsabilitățile înseamnă în timpul studiului, muncii, odihnei a îndeplini în totalitate ce mi-a fost încredințat, indiferent de faptul dacă voi fi verificat sau nu.

A se îngriji de propriul corp înseamnă a tinde să fii puternic și îndemânatic, a respecta regulile de igienă, a nu avea vicii.

A fi sincer înseamnă a nu vorbi minciuni, nici însuși persoanei, nici altora despre acesta, să fii cinstit și corect în lucru, învățatură și joacă.

A fi amabil și ascultător - eu vreau să fiu amabil, pentru că amabilitatea este reflectarea dragostei lui Iisus în relațiile mele cu apropiații. Eu conștientizez că ascultarea de Dumnezeu este cu mult mai importantă decât ascultarea de părinți, iar mai apoi ascultarea de profesori și alți conducători ai mei. Eu vreau să urmez exemplul lui Iisus Hristos, care a fost ascultător de Tatăl Său ceresc și a îndeplinit misiunea Sa.

A trăi cu cântec în inimă înseamnă a fi vesel și fericit, la fel și mulțumit chiar și atunci când îmi este greu.

Mai apoi, să trecem la următoarea grupă:

A manifesta o atitudine de venerație față de serviciul divin, înseamnă de a se comporta la orice serviciu divin în mod liniștit, atent și onorabil.

A îndeplini cerința lui Dumnezeu (se are în vedere marea cerință - Mt. 28:19, 20) înseamnă de a fi gata mereu de a povesti altora despre Dumnezeu.

Și a termina cu articolul

A începe ziua cu citirea Bibliei, devoționalului și rugăciunii, înseamnă a începe ziua cu rugăciunea personală și studiul Bibliei.

Povestind însemnătatea articolului Legii, dictați-l, pentru ca copiii să îl poată scrie în agenda treptei, apoi treceți la articolul următor. Sau, când veți avea dorința puteți pregăti imprimante pentru lipire la pagina a 7-a a agendei treptei.

La un moment dat întrerupeți povestirea și chemați 2-3 doritori (dacă grupa este mică este îndeajuns și o persoană). În șoaptă, rugați-i să plece și să ia de la copii de sub scaun câteva obiecte interesante și să le plaseze la sine sub scaun, iar dvs. continuați povestirea. Când cerința dumneavoastră va fi îndeplinită întrebați: - Ce s-a întâmplat? (Cineva a încălcat limitele fără permisiune; cineva a furat; cineva a invidiat - a poftit ceea ce aparține altuia) Ce simțiți atunci când se întâmplă aceasta? (Neapărare, furie, răutate, dorință de a întoarce ceea ce îi furat). Cu ce se aseamănă Legea Exploratorilor și limitele "spațiilor" voastre? Prin ce se deosebesc?

Terminați povestirea despre Legea exploratorilor.

**Întărirea materialului nou.** Repetați rapid Legea, explicând fiecare articol, deja, în acea ordine în care este scris:

- 1) *Să studies și să mă rog zilnic*
- 2) *Să îmi îndeplinesc coînștiincios datorია*
- 3) *Să am grijă de corpul meu*
- 4) *Să îmi păstrez conștiința curată*
- 5) *Să fiu amabil și ascultător*
- 6) *Să mă port cuviincios în casa Domnului*
- 7) *Să am întotdeauna un cântec în inimă*
- 8) *Să merg oriunde mă trimite Dumnezeu*

**Tema pentru acasă** pentru lecția viitoare - a învăța Legea Exploratorilor (cuvânt în cuvânt) și explicarea semnificației acestuia (se poate cu propriile cuvinte. Dar cine va învăța cuvânt cu cuvânt, încurajați: pentru ceremonia de învestire va fi necesar).

□ **De a citi cartea "Cărarea Fericirii" sau o altă carte recomandată despre angajamentul și Legea Exploratorilor, care încă nu a fost citită.**

Cărțile pot fi comandate la Centrul de Carte adventist local, la DEA pot fi comandate prin intermediul coordonatorilor sau pot fi descărcate de pe forumul <http://www.sledopiti.ru>. Acestea pot fi citite individual sau ca un proiect minunat. Prin intermediul exemplelor sunt explicate semnificația Legii și a Jurământului.

Examenul vă sfătuim să îl pregătiți oral, conform aceluiași principiu, precum interviul pentru Jurământ și Lege. Pregătiți întrebări pentru conținutul cărții. De exemplu, astfel (pentru cartea "A găsi calea corectă"):

- Cu ce "virus" se naște fiecare om? Cum se manifestă acest "virus"?
- Pentru ce este necesară mila lui Dumnezeu?
- Ce feluri de murdărie spirituală există? Prin ce este periculoasă aceasta?
- De ce două fetițe nu au îndeplinit cuvintele textului biblic învățat de către acestea?
- Ce calități nu le-au ajuns la doi exploratori baseball-iști?
- Ce calități a manifestat prietena fetiței în cârje?
- Cum a procedat Rebeca cu feciorul său? Ce a câștigat și ce a pierdut?
- Ce a făcut persoana cu banii ce au căzut din camion? De ce această persoană a procedat astfel?
- Ce reguli a încălcat parașutistul - începător?
- Cum să înțelegem expresia "persoana de care trebuie să ne îngrijim"? Care este pericolul unui astfel de stil de comportament?
- De ce micul Jimmy a fost curajos?

- În ce mod patru preoți au manifestat adevărata dragoste față de aproape?
- Care "leu" reprezintă pericol pentru tineretul contemporan? De ce?
- De ce autorul a hotărât să aleagă trei copii pentru călătoria viitoare de mai multe zile?
- Cum influențează stilul de alimentație asupra gândirii și a comportamentului nostru?
- Ce semnifică expresia "să mergi acolo unde privești"?
- Amabilitatea a fost pentru Jey doar o mască. Prin ce aceasta a fost vizibil?
- Prin ce trebuie să se manifeste respectul nostru când ne aflăm în templu? De ce?
- De ce trei băieți și-au dat interesul pentru a studia Biblia?

Prin răspunsul la astfel de întrebări putem determina, a citit exploratorul cartea sau nu. Dacă prin răspunsurile la întrebări, dvs. înțelegeți că exploratorul se orientează aproximativ în 75% din conținutul cărții sau mai mult, acestuia i se poate pune semnătura pentru îndeplinirea acestei cerințe.

### ***5. A deține mărturia "Clubul de carte" și a scrie o mică încheiere asupra uneia dintre cărțile citite.***

Recomandările metodice ale CG afirmă: selecția cărților din Clubul de Carte este făcută într-un astfel de mod, pentru ale prezenta adolescenților un program de lectură cuprinzător: aventuri, natura, biografiile și istoriile ce inspiră. Lista este prezentată Centrului de Carte Adventist în fiecare an. Când adolescentul a terminat de citit colecția de cărți din lista Clubului de Carte, numele său este transmis conducătorului tineretului conferinței, care transmite certificatul clubului de carte. Certificatul Centrului de Carte, primit prin îndeplinirea unei trepte, nu poate fi transferat la alta.

Pentru lectură se recomandă:

- 1) Colecția. Unde este Dumnezeu acolo este și dragostea
- 2) Vandeman D. Pe de cealaltă parte a miracolelor
- 3) Vandeman D. Nu credința oarbă
- 4) Mațavov. Pe calea spinoasă
- 5) Bonner O. N. Prin furtunile vieții. Sângele care nu a fost vărsat în zadar.
- 6) Kun G. Calea către inimă
- 7) Gallaher E. Cum să te înveți a te ruga
- 8) Robinson E. Povestiri despre bunica mea
- 9) Kun R. Darul luminii
- 10) Ben Carson Mâini înzestrate
- 11) S. H. Mandi Și vor cădea lângă tine mii

Urmăriți noutățile și includeți-le în programul "Clubului de Carte" pentru exploratorii voștri. Pentru treapta "Companion" recomandăm să alegeți nu mai mult de două cărți (în cazul nostru acestea sunt primele două cărți din lista ce a fost propusă).

Cartea poate fi citită în mod individual sau ca un proiect minunat. Testarea va avea loc în scris. Copiii scriu principalele gânduri pe care le-au dedus citind cartea. Poate fi ca temă pentru acasă.

Certificatul pentru lectură este destinat pentru a oferi candidaților un program bun, extensiv, de lectură, despre aventuri, natură, biografii și istorii ce inspiră. Certificatul pentru lectură în "anul curent" înseamnă anul de învățământ. Certificatul pentru lectură, primit la orice treaptă, nu trebuie să fie folosit în mod repetat pentru altă treaptă. Când adolescentul va termina de citit cărțile necesare, datele cu familia și nume trebuie să fie transmise în oficiul Departamentului de Tineret al Conferinței locale, care va transmite certificatul pentru lectură.

### ***Metoda de verificare***

Raportul despre denumirile cărților și comentariul scris la una din aceste cărți pe minimum un paragraf. De completat foile corespunzătoare ale agendei "Companion"

### ***Avansat***

#### ***1. De a cunoaște simbolul drapelului de stat și regulile folosirii acestuia.***

(în manualul dat este oferită informația despre drapelul Federației Ruse)

Nu întotdeauna fiecare persoană a avut privilegiul de a avea drapelul propriei țări. Pe uscat, în Evul Mediu, drapelurile erau ondulate de asupra forturilor și când colonizarea înflorea, drapelul slujea ca simbol al stăpânirii. Drapelul era înălțat de guvern sau reprezentanții săi. Acesta nu era o proprietate reală a oamenilor. Dorința unei părți din populație, de a instala drapelul țării sale, ca expresie a patriotizmului a apărut în majoritatea țărilor după războaiele lui Napoleon. Și cu toate că, mulți conducători monarhi au încercat să oprească această dezvoltare, eforturile acestora au fost în zadar. În unele țări până acum se interzice instalarea drapelurilor în mod privat.

În majoritatea țărilor au fost formulate reguli personale de folosire a drapelului. Pe uscat, în diferite țări, aceste reguli variază, dar pe mare au fost stabilite reguli stricte, care sunt urmate unanim. Drapelul național al țării a devenit un simbol venerat.

Drapelul de stat al Rusiei a apărut la începutul secolelor XVII-XVIII, în epoca de devenire Rusiei a unui stat puternic. Pentru prima dată, drapelul alb – albastru - roșu a fost ridicat pe prima corabie militară rusească "Vulturul", în timpul domniei tatălui lui Petru I, Alexei Mihailovici. Este cunoscut, că "Vulturul" nu a plutit mult cu noul simbol: coborându-se pe Volga până în Astrahan, a fost ars de către țărani revoltați ai lui Stepan Razina. Tatăl legal al tricolorului a fost recunoscut Petru I. La data de 20 ianuarie, anul 1705, acesta a emis un decret, conform căruia pe orice "nave comerciale" trebuie să fie ridicat drapelul alb – albastru - roșu, singur a schițat modelul și a determinat ordinea dungilor orizontale. În diferite variații, drapelul în trei dungii înfrumuseța corăbiile militare până în anul 1712, când pe flota marină a fost înființat drapelul lui Andrei.

În 1858, Alexandru al II-lea a aprobat desenul, "cu amplasarea culorilor stemei negru-galben-alb ale Imperiului pe bannere, drapeluri și alte obiecte pentru înfrumusețarea străzilor în timpul evenimentelor deosebite". Iar pe 1 ianuarie 1865, a ieșit un edict al lui Alexandru al II-lea, în care culorile negru, portocaliu (auriu) și alb sunt deja direct numite "culorile de stat ale Rusiei".

Drapelul negru-galben-alb a existat până în anul 1883. La data de 28 aprilie, anul 1883, a fost anunțată porunca lui Alexandru al III-lea, prin care se spunea: "Că la acele ocazii speciale, când se permite înfrumusețarea clădirilor cu drapeluri, se utilizează un drapel exclusiv rusesc, ce constă din trei dungii: cea de sus - albă, mijlocie - albastră și cea de jos - de culoarea roșie". În final, în anul 1896, Nicolai al II-lea, a stabilit o ședință specială în cadrul Ministerului Justiției, pentru discutarea întrebării drapelului național rusesc. Adunarea a ajuns la concluzia, că "drapelul alb - albastru - roșu are tot dreptul să se numească rus sau național și culorile sale: alb – albastru - roșu să se numească de stat" și s-a stabilit, că pentru întregul Imperiu trebuie "să se considere culorile alb-albastru-roșu și nici decum alta".

Trei culori, ale drapelului ce a devenit național, au primit o semnificație oficială. Culoarea roșie însemna "statalitate", albastru - culoarea mamei Donmului, sub ocrotirea căreia se află Rusia, alb - culoarea libertății și a independenței. Aceste culori de asemenea însemnau Comunitatea Albei, Micii și Marii Rusii. După Revoluția din Februarie, guvernul temporar îl folosea în calitate de drapel de stat pe cel alb-albastru-roșu. Rusia Sovietică nu a respins îndată simbolul în trei culori al Rusiei. Pe 8 aprilie, anul 1918 Sverdlov participând, la ședința fracțiunii bolșevicilor a Comitetului Executiv Central al Rusiei, a propus ca drapelul militar roșu să fie aprobat în calitate de drapel național rusesc și mai mult de 70 de ani în calitate de drapel național a fost steagul roșu.

Propunerea de a schimba drapelul roșu "revoluționar" cu cel alb-albastru-roșu, a exprimat-o deputatul poporului Rusiei, Victor Iaroșenco - până la lovitura de stat din august, anul 1991.

Sesiunea de urgență a Sovietului Suprem al Republicii Socialiste Sovietice Federative Ruse, de pe 22 august, anul 1991, a stabilit să considere simbolul oficial al Rusiei tricolorul, prin Edictul Președintelui Federației Ruse din 11 decembrie, anul 1993, a fost aprobată situația steagului național al Federației Ruse, iar în edictul din 20 august, anul 1994, a fost stabilit, că drapelul de stat se află în permanență pe clădirile, unde este situată Administrația Președintelui Federației Ruse, organele federale ale puterii executive, alte organe federale ale puterii de stat, organele puterii de stat ale subiecților Federației Ruse (împreună cu drapelurile subiecților Federației Ruse).

În august, anul 1994, președintele Rusiei, Boris Elțin, a semnat decretul, în care se spune: "În legătură cu restabilirea tricolorului de stat, rusesc la data de 22 august, anul 1991, cunoscut prin slava multor generații de ruși și cu scopul de a educa la prezentele și viitoarele generații de cetățeni ai Rusiei o atitudine de respect față de simbolurile de stat, decretăm: de a stabili sărbătoarea - Ziua de Stat a drapelului Federației Ruse și să fie marcată la data de 22 august".

În Ianuarie, anul 1998, s-a decis de a elimina problema stabilirii simbolurilor de stat din agenda vieții politice interne, fiindcă atât în societate, cât și în parlament există puncte de vedere diferite la acest subiect.

Pe 4 Decembrie, anul 2000, președintele Federației Ruse, Vladimir Putin, a introdus în Duma de Stat, pe lângă toate celelalte legi privind simbolurile de stat, proiectul legii constituționale federale "Despre drapelul de stat al Federației Ruse". Pe 8 Decembrie, anul 2000, Duma de Sta, a trecut un proiect de lege în prima și a treia citire (finală). Pe 20 Decembrie, anul 2000, Sovietului Suprem al Republicii Socialiste Sovietice Federative Ruse a aprobat proiectul legii, pe 25 Decembrie, anul 2000, acesta a fost semnat de Președintele Federației Ruse, Vladimir Putin.

În conformitate cu legea, drapelul de stat al Federației Ruse, reprezintă prin sine însuși, o pânză dreptunghiulară, din trei benzi orizontale de aceleași mărimi: cel de sus - alb, mijlociu – albastru și cel de jos de culoare roșie. Raportul lățimii steagului cu lungimea acestuia - 2:3.

În prezent, se folosește cel mai des (neoficial) următoarea tractare a culorilor steagului Rusiei: culoarea albă semnifică pacea, curăția, neprihănirea, perfecțiunea; albastru - culoarea credinței și fidelității, stabilității; culoarea roșie simbolizează energia, puterea, sângele vărsat pentru Patrie.

În afară de simbolismul steagului rusesc, trebuie să repetăm simbolurile drapelului exploratorilor și emblemele clubului.

Citiți legea federală a steagului în mod obligatoriu, atrageți atenția copiilor la regula utilizării drapelului (în ce situații și cum să-l porți, să-l ridici, să-l cobori, etc.) În dependență de aceasta inventați ce și cum veți antrena cu exploratorii la lecții (de exemplu, ceremonia înălțării, transportării, etc.). Pregătiți pentru lecții Drapelul de Stat, pentru catarg sau un stâlp.

Explicați exploratorilor, că a fi creștin înseamnă a fi în același timp un bun cetățean al țării sale. Respectul față de țară presupune și regula comportării cu steagul de stat. Astăzi vom vorbi despre aceasta.

Povestiți-le exploratorilor (sau anunțați) regulile care sunt scrise în Lege. Demonstrați un fragment video. Antrenați-i să facă acele mișcări cu drapelul, care sunt stabilite de Legea și regulile ceremoniilor exploratorilor.

Pe 25 Decembrie, anul 2000, în ajunul unui secol și mileniu nou, este adoptată noua lege federală despre "drapelul de stat al Federației Ruse ". Acesta determină poziția juridică și regulile de folosire a drapelului Rusiei.

De exemplu, în lege se spune, că drapelul Federației Ruse poate fi ridicat în timpul festivităților, organizate de către companii, instituții și organizații și de asemenea în timpul evenimentelor familiale. Nu se permite de a înălța steagul Rusiei la balconul sau vila proprie.

La o înălțare simultană a steagurilor Federației Ruse și drapelurilor subiecților Rusiei, acesta trebuie plasat:

- Din partea stângă, dacă sunt două steaguri
- În centru, dacă numărul drapelurilor reprezintă un număr impar
- Mai la stânga de centru, dacă numărul drapelurilor reprezintă un număr par.

În afară de aceasta, Steagul Federației Ruse nu poate fi mai mic sau să fie amplasat mai jos decât steagul subiectului Federației Ruse.

Drapelul Federației Ruse nu poate fi folosit ca bază heraldică pentru subiecții Federației Ruse.

Imaginea drapelului de stat al Federației Ruse poate fi folosită, în calitate de element sau bază heraldică pentru premiile de stat ale Federației Ruse și la fel a semnelor heraldice - embleme și drapeluri ale organelor federale ale puterii executive.

Drapelul Rusiei nu poate fi folosit ca element sau ca fundal pentru logotipurile organizațiilor comerciale.

Exploratorii scriu pe pagina corespunzătoare a agendei treptei evenimentele de bază și datele din istoria drapelului de stat, semnificația simbolurilor acestuia, colorează drapelul pe desen.

Susținerea examenului. Exploratorii trebuie să fie gata la una din aceste lecții să povestească despre simbolismul drapelului de stat și să demonstreze acele modalități de manipulare cu acesta, pe care le-ați exersat.

### ***Jdei pentru întâlnire***

"Putem să le dăm copiilor cerința - de a inventa drapelul viitorului club de exploratori, în care, copilul când va crește va fi director. A explica semnificația simbolurilor și culorilor acestui drapel.

# CREȘTEREA SPIRITUALĂ

## 1. A cunoaște cartea Noului Testament și patru părți în care sunt grupate. A fi capabil de a găsi fiecare din aceste cărți.

**Scopul:** De a ajuta Companionul să facă cunoștință cu amplasarea Cărilor Noului Testament.

### **Ideii pentru întâlnire:**

Repetarea și asocierea – unele din cele mai bune metode de memorizare.

Mai jos sunt prezentate 5 metode în ajutor pentru predarea acestei cerințe:

- 1) Memoriu
- 2) Raport mass-media
- 3) Ghicitori biblice
- 4) Studiarea cărților Bibliei sub acompanierea muzicii.
- 5) Etajere pentru cărți

### **1. Memoriu**

Expuneți memoriul pe tablă sau multiplicați-l și împărtășiți-l. După studiarea cărții Noului Testament poate fi studiat pe părți.

### **2. Raportul mass-media**

Alegeți unul din autorii Noului Testament sau:

A. Scrieți un articol scurt de ziar,

Sau

B. Înregistrați un interviu la radio, cum și când el a făcut cunoștință cu Iisus, Marele Învățător.  
Determinați cărțile care au fost scrise de acest autor.

Unele din punctele interviului:

- Ce fel de persoană ai fost până la întâlnirea cu Iisus?
- Profesia
- Unde ați făcut cunoștință?
- Cum va învățat El?
- Care a fost reacția dumneavoastră?
- De ce și ce ați scris? Și a.ș.m.d.

### **3. Ghicitori biblice**

Este activitatea de grup, menită pentru a le oferi Companionilor posibilitatea de a practica găsirea cărților Noului Testament în mod rapid. Ef. 6: 13-17 descrie "arma" creștinească, dintre care sabia constituie Cuvântul lui Dumnezeu (vers. 17)

#### **Calea:**

1. Alegeți participanții: doi copii să țină funia și pe principalii participanți (numărul nu este limitat).
2. Participanții se aranjează în linie după funie, care trebuie ținută în fața lor aproximativ la înălțimea de 50 cm de la podea. Biblia trebuie să fie la fiecare în mână stângă.
3. Liderul dă comanda: "Atenție", "Scoateți săbiile". Participanții își scot săbiile (Bibliile) cu mâna dreaptă rapid și le țin în față închise, la înălțimea pieptului.
4. Liderul numește adresa, de exemplu "Cartea lui Marcu" (începeți cu cărțile bine cunoscute) sau numește cartea pe părți, de exemplu Evanghelia, Epistolele. Sarcina devine și mai complicată, când numiți cărțile mici sau textul concret.



5. Nimeni nu se mișcă, până nu va fi dată comanda ”Marș”. Funia este coborâtă la picioare, până când participanții încep rapid să caute cartea sau textul cerut. Îndată cum sunt găsite, participanții fac un pas înainte, ținând o mână pe pagina deschisă a Bibliei.

6. De la comanda ”Marș” se oferă 10 secunde, pentru a găsi cartea sau textul și a face un pas înainte (variați timpul în dependență de experiența grupului dumneavoastră).

7. Persoana, responsabilă de timp, spune: ”Timpul”, când timpul a expirat. Funia imediat se ridică, găsindu-i, probabil, pe unii din Companioni la jumătate de pas. Ei trebuie să se întoarcă după linie.

8. Fiecare participant, care trece linia până la terminarea timpului, câștigă.

9. Judecătorul numit verifică îndeplinirea sarcinii.

10. Premiul de 2 puncte poate fi oferit fiecărui câștigător. Deci, cine primul va ajunge până la 20 de puncte.

11. Liderul trebuie să ordone: ”Un pas în spate marș!”. Cei ce țin funia, trebuie să o coboare și să o ridice iarăși, când toți o vor trece.

12. Liderul ordonă: ”Săbiile în teci”. Companionii își pun rapid mâna subsuori și își întorc mâna dreaptă la locul său.

13. Acum se poate de repetat totul, începând cu comanda ”Scoateți săbiile”.

### ***Împărțirea responsabilităților:***

1. Conducătorul – dă comenzi, pregătește adrese până la începutul întâlnirii.

2. Doi oameni – să țină și să elibereze funia.

3. Doi judecători. Unul urmărește zona de trecere a funiei, în special pe cei, ce au fost la mijloc de cale, când timpul a expirat. Al doilea judecător verifică corectitudinea îndeplinirii cerinței.

4. Persoana ce verifică timpul, dă comanda ”Timpul”.

5. Secretarul – numără punctele.

### **Studierea cărților Bibliei pe fonul muzicii.**

Alegeți o melodie, pe care putem suprapune un text cu denumirile cărților Bibliei.

#### ***4. Etajere pentru cărți***

Meșteșugăriți blocuri din carton sau lemn cu denumirile cărților Bibliei, clar înscrise pe o parte îngustă. Dacă este posibil, plasați-le pe o etajeră pentru cărți.

A) Amestecați-le și fie ca copiii să le plaseze în ordinea corectă.

B) Eliberați etajera în totalitate, fie ca copiii să plaseze pe aceasta blocuri în ordinea corectă.

C) Faceți una din cele menționate folosind secundamerul.

#### ***Metoda verificării***

1. Fiți gata să numiți toate cărțile în ordine. **SAU**

2. Liderul realizează jocul conform Bibliei, în care Companionul trebuie să găsească 15 cărți ale Noului Testament în 2 minute.

\*Încă un exemplu de activitate (luat din manualul ”Companion” UUK):

#### **Mentorul pregătește**

+ Biblia;

+ tăblițele cu inscripții ”Viața pe pământ și învățătura lui Iisus Hristos”, ”Educația bisericilor”, ”Scrisorile apostolilor bisericii”, ”Viitorul Bisericii până la a doua venire a lui Iisus” cu pandantivele, pentru ca astfel de tăblițe să fie atârinate la gât;

+ carduri cu denumirile cărților Noului Testament, cu pandantive (sau oricare cărți groase, copertate, pe partea dorsală a copertelor sunt scrise denumirile cărților Noului Testament; 5 rafturi pentru cărți);

+ puzzle-uri la cărțile Noului Testament – unul la 4 exploratori.

+ schemele sau hărțile localității (câte una la 3 – 4 persoane) – una a aceluși loc sau încăperei, în care au loc lecțiile, celelalte ale altor teritorii/încăperi. Pe harta (schema) aceluși loc (încăpere), unde au loc lecțiile, se stabilește amplasarea copiilor la momentul când s-a început lecția (un triunghi echilateral roșu cu înălțimea de 7 mm), și locul, unde este ascunsă comoara (un cerc roșu cu diametrul de 6 mm). Pe celelalte hărți/scheme

sunt plasate același cerc și triunghi în locuri arbitrare; comoara cu bomboane, câte una pentru fiecare explorator, este ascunsă în locul, desemnat pe harta "adevărată";

+ premii pentru fiecare explorator.

### **Copiii aduc cu sine:**

Biblia, pixul, agenda treptei.

### **Motivația.**

Uniți exploratorii în grupuri de 3-4 oameni. Explicați în ce constă sarcina: grupurile vor trebui să găsească comoara cât mai curând, folosindu-se de hartă. Momentul înmânării hărții se consideră semnalul start. Oferiți rapid fiecărui grup câte o hartă/schemă, pe care le-ați pregătit...

Când toți se vor întoarce din misiunea lor, întrebați-i pe cei ce au identificat că dețin harta altui loc: "Ce ați simțit când ați îndeplinit sarcina?", (Răspunsurile așteptate: "Că noi am fost mințiți", "Am dorit să găsim comoara mai rapid decât alții", "Că noi nu ne orientăm conform hartei" și a.ș.m.d. Acum, o întrebare pentru cei, ce s-au folosit de o hartă adevărată: "Dar voi ce senzații ați avut?" Propuneți copiilor să ia Bibliile. Așteptați până când toți o vor scoate. Cereți să găsească versetul 2 Tim. 3:16. Opriți-i în acel moment, când majoritatea vor pătrunde în esența conținutului, iar unii sigur vor răscoli aproape întreaga Biblie și vor răsfoi a câteva pagini capitolele din Epistolele apostolului Pavel. Întrebați, prin ce sentimentele unora sau altora sunt asemenea sentimentelor, pe care ei le simțeau, căutând comoara. ("Eu la fel de sigur caut textul necesar, pentru că cunosc, că epistola a 2 – a lui Timotei este amplasată conform ordinii, penultima din Epistolele apostolului Pavel", "Iar eu am nevoie pentru aceasta de conținut, precum o hartă corectă pentru a găsi comoara" și a.ș.m.d. Spuneți exploratorilor: "Într-adevăr, noi ca cercetători străduitori ai Cuvântului lui Dumnezeu, trebuie să cunoaștem, în ce ordine se găsesc cărțile în Biblie. Atunci, vom putea sigur să ne folosim de Biblie și să avem din aceasta o binecuvântare, precum a avut, de exemplu, echipa, care a găsit comoara. (Împărțiți copiilor bomboanele din comoară.) Noi astăzi vom studia amplasarea cărților în Noul Testament".

### **Recapitularea cunoștințelor auxiliare.**

Spuneți: "Pentru a înțelege amplasarea cărților în Noul Testament, haideți să ne gândim la conținutul acestuia."

Împărțiți-le exploratorilor tăblițe cu câte o suspensie – fiecăruia câte una. Spuneți-le celor ce au rămas fără tăbliță: "Imaginați-vă că trebuie să descrieți aceste evenimente în carte. În ce ordine le ați descrie? Aranjați copiii cu tăblițele, pentru ca ordinea evenimentelor să fie corectă".

### **Material nou.**

Spuneți: "Viața de pe pământ a lui Iisus Hristos și învățătura Lui sunt descrise în cele patru Evanghelii – a lui Matei, Marcu, Luca, Ioan. Care din voi are tăblița cu inscripția "Viața pământească a lui Iisus Hristos?" Luați cardurile cu denumirile Evangheliilor și puneți-le pe masă (pe pervaz) în ordinea corectă (SAU luați cărțile cu denumirile Evangheliilor pe părțile dorsale și puneți-le pe prima poliță pentru cărți). Analogic comentați celelalte cărți. Fie ca copiii să pună tăblițele cu denumirile sale în ordinea corectă (sau să aranjeze corect cărțile pe rafturi). Denumiți secțiunile în care sunt grupate cărțile în mod obligatoriu. Ca rezultat, ordinea trebuie să fie următoarea:

*Evanghelia:* după Matei, Marcu, Luca, Ioan.

*Cartea istorică:* Faptele apostolilor.

*Epistolele apostolilor* (în afară de cea a lui Pavel): Iacov, 1 Petru, 2 Petru, 1 Ioan, 2 Ioan, 3 Ioan, Iuda.

*Epistola apostolului Pavel:* Romani, 1 Corinteni; 2 Corinteni, Galateni; Efeseni; Filipeni, Coloseni; 1 Tesaloniceni; 2 Tesaloniceni; 1 Timotei; 2 Timotei; Tit; Filimon; Evrei.

*Cartea profetică:* Apocalipsa.

### **Întărirea materialului nou.**

Propuneți copiilor să deschidă pagina 13 a agendei treptei (cu poezia "Cărțile Noului Testament"). Spuneți, că cunoscând această poezie, este mai ușor de memorizat amplasarea cărților. Apoi, împărțiți copiii în atâtea grupuri, câte puzzle-uri sunt pregătite. Fiecărui grup oferiți-i câte un puzzle tăiat. Anunțați cerința:

de a aranja puzzle-ul cât mai rapid. Dați comanda "Start" și porniți cronometrul. După ce ați îndeplinit sarcina verificați corectitudinea. Pentru fiecare parte plasată incorect adăugați încă 10 secunde la rezultatul comenzii.

### Concluzionarea.

Fie ca copiii să închidă sau să întoarcă pagina 13 și pe pagina 12 a agendei treptei să se străduie să scrie din memorie toate denumirile cărților în ordine și pe secțiuni (dacă a uitat, poate să tragă cu ochiul la pagina 13).

### Temă pentru acasă.

De a învăța amplasarea cărților în Noul Testament și secțiunile în care sunt grupate. De a fi gata de a scrie pe o hârtie curată denumirea tuturor cărților, amplasându-le pe secțiuni.

### Evaluarea la una din lecțiile următoare.

Pregătiți pentru fiecare explorator un astfel de blank:

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. Secțiunea _____ | Cărții (în ordine): |
| 2. Secțiunea _____ | Cărții (în ordine): |
| 3. Secțiunea _____ | Cărții (în ordine): |
| 4. Secțiunea _____ | Cărții (în ordine): |
| 5. Secțiunea _____ | Cărții (în ordine): |

În prealabil, stabiliți timpul, în care o veți îndeplini. Înmulțiți acest timp la 1.5. Rezultatul va fi timpul maxim, pe care îl veți oferi exploratorilor pentru îndeplinirea cerinței.

Așezați copiii într-un astfel de mod, pentru ca aceștia să nu se deranjeze unul pe celălalt, și pentru ca să fie asigurată independența acestora în timpul lucrării. Împărțiți blancuri. Oferiți comanda "Start" și fixați timpul.

Adunând lucrările la finisarea timpului, fiți flexibili: dacă vedeți, că majoritatea copiilor, dintre care cei mai sârguincioși, nu au îndeplinit cea mai mare parte, nu anunțați terminarea timpului – lăsați-i să scrie, dacă copilul scrie ultima denumire (din cele, pe care acesta le-a reținut) – oferiți-i posibilitatea să termine de scris. Iar dacă majoritatea s-a isprăvit, iar unul sau doi oameni nu au scris în deajuns de mult – acesta este neajunsul lor. Într-un astfel de caz, desigur, lucrările trebuie luate.

Cei care au menționat corect amplasarea cărților și denumirea secțiunilor, corect menționând o sumă de 26 de puncte și mai mult (de exemplu, sunt amplasate corect 22 de cărți și sunt menționate 4 secțiuni), primesc semnătura în carnetul de note.

\*Încă un joc, care ne va ajuta să cunoaștem ordinea cărților Noului Testament:

#### "Cursa biblică"

Toți se aliniază în rând, numind denumirile cărților biblice (în ordine). Cel ce a denumit corect face un pas înainte, incorect – un pas înapoi. Câștigă cel ce a trecut mai mult.

Jucăm de 3 ori.

## 2.De a primi un certificat valabil "Perlele Memorabile".

Texte pentru studiu, pe parcursul programului "Perlele de memorat" sunt transmise conferinței în mod regulat de departamentul exploratorilor. La ultima lecție din ciclul copiii susțin examenul oral și în scris.

Cei ce au susținut 75% și mai mult din întregul volum din examen au dreptul să primească certificatul. Certificatele se înmânează la serviciul divin de dimineață, din Sabat, atunci când se fac anunțurile, și se anexează în agenda treptei sau se face o notă la p. 12 în agenda exploratorului.

În comunitățile, unde lecțiile exploratorilor se petrec nu în fiecare Sâmbătă sau în general nu în Sabate, "Perlele de memorat" se studiază în orice caz la lecții, câte una în săptămână. În acest caz datele pentru studiul "Perlelor de memorat", menționate în program, se amestecă în mod corespunzător.

Îndeplinirea cerinței se subscrie exploratorului, care are mărturii pentru toate patru teme ale anului curent.

### **Învățarea ”Perlelor memorabile”**

Scopul acestei secțiuni – chiar aici, la lecții, de a învăța cu exploratorii textul de memorat cel puțin 70% din acesta. Există multe sfaturi metodice cum să obții aceasta. A fost tipărită cartea ”52 de metode de a învăța versetele de memorizat”. Necătând la așa o multitudine de sfaturi, vom risca să propunem încă câteva mai simple.

#### **Modalitatea A.**

Mentorul stabilește sarcina, de exemplu, astfel: ”Copii, eu voi citi acum un text, iar voi veți trebui să determinați care este IDEEA PRINCIPALĂ a acestuia. (Citește textul). Deci, care este ideea sa principală? (Copiilor, ca regulă, le este dificil să răspundă). Bine, citesc încă odată, fiți atent. (Citește). Deci, cine a găsit ideea principală? (Celui mai îndrăzneț, ce se străduie să răspundă, îl ajută să formuleze gândul principal pe baza a 90% din cuvintele textului). Bravo! Cerința nouă. Găsiți în acest text un cuvânt, pe care în timpul lecturii l-ați EVIDENȚIA, pe care l-ați accentua. (Citește cu voce lină, apoi auzind prima propoziție, citește iarăși, deja accentuând cuvântul propus). Cine are alte propuneri? (Alt explorator propune alt cuvânt. Mentorul citește, accentuând acum alt cuvânt). Așa este mai bine? (poate apărea a treia propunere, atunci mentorul citește textul, evidențiind cu vocea cuvântul propus din nou). Bine. Iar acum eu voi începe să citesc, iar cineva din voi va continua. (Citește aproape aproximativ jumătate din text, se oprește și roagă ca cineva din copiii să continue. Repetă astfel de 3-4 ori). Dar cine poate să spună acest text acum pe de rost? (Este chemat cel mai îndrăzneț. În caz de necesitate, mentorul, îl ajută, îl corectează, dacă există fie și cea mai mică deviere, chiar și o mică permutare a cuvintelor. Astfel, povestesc textul pe rând, cel puțin jumătate din copiii din lanț, dar dacă mai este timp, atunci și întreagul lanț.)

Sperăm, că ați înțeles modalitatea de memorizare a textului. Celui ce nu a prea înțeles, îi propun să numere de câte ori copiii ascultă acest text, și prin intermediul citirii acestuia de către mentorul lor și prietenii săi. Acum imaginați-vă că mentorul ar spune: ”Copii, eu voi citi acum textul de 12 ori, iar voi străduiți-vă să-l memorizați...” Plictisitor și obositor. În schimb la aceasta, adolescenților, li se propune nu doar să asculte textul, dar și să realizeze asupra acestuia și o oarecare ACTIVITATE DE GÂNDIRE. Încordarea acestora se comută de la ascultarea monotonă la prelucrarea creativă. Ca rezultat, exploratorii memorizează textul prin intermediul memoriei INVOLUNTARE, în timp ce îl memorizează mai conștient, decât, dacă ar asculta doar repetările monotone.

Această metodă a descris-o și a implimentat-o conducătorul programei ”Evanghelizarea școlilor”, a regiunii Euro-Asia, Iacovenco E. S. Profesorii, folosindu-se de această metodă, reușeau să asigure memorizarea textului la 80-90% de către copiii ce anterior, nu au studiat Biblia, niciodată.

#### **Modalitatea B**

Presupune deținerea unei table excelente și a cretei. Versetul este notat pe tablă, preliminar. La început, implimentăm modalitatea A în formă prescurtată. Apoi, propunem copiilor să citească cu mentorul, în cor, sincron textul (și trimiterea la acesta).

Mai apoi mentorul anunță, că DOUĂ-TREI CUVINTE ALE ACESTUI TEXT VOR FI ACCENTUATE, după ce copiii vor fi nevoiți, din nou să citească ÎNTREGUL text. Se menține pauza de 1-1.5 minute, după ce copiii sunt rugați să se întoarcă și șterg oricare două – trei cuvinte. Întorcându-se la tablă, copiii împreună cu mentorul citesc în cor textul. Dar la cuvintele accentuate mentorul face o pauză scurtă, pentru ca exploratorii să și le reamintească. Mai apoi, se mai șterg câteva cuvinte. Citesc din nou textul. Și iarăși pauza scurtă la cuvintele accentuate ale mentorului.

...În final, copiii ”citesc” (cu un mic ajutor din partea mentorului) textul PE TABLA CURATĂ. Mentorul doar indică cu mâna la tablă, doar în acele locuri unde au fost cuvintele potrivite. Apoi mentorul propune exploratorilor în cor să spună textul pe de rost. După ce, versetul este recitat de cel mai îndrăzneț...Finalul ca în modalitatea A.

La sfârșitul lecției, rugați părinții să repete cu copiii acest text cel puțin peste o zi, iar cu cei cu o memorie slăbită, în fiecare zi. Următoarea lecție începeți-o cu repetarea textului anterior.

***Jdei pentru întâlnire:***

1. Fiecare explorator poate să întocmească câte o broșură cu versete scrise și cu imagini ilustrate din reviste, etc. Aceasta trebuie să fie realizată acasă în fiecare săptămână ca un proiect regulat.
2. Ca supliment la învățarea perlei de memorizare fiecare copil poate aduce imaginea, ce ilustrează textul, deci poate fi realizat un poster de grup în fiecare săptămână. Posterele, pot fi folosite mai apoi pentru înfrumusețarea locului de întâlnire.
3. Încurajați copiii să învețe texte ca o parte zilnică a închinării.
4. Recitați perla de memorizat în cor.

### Propuneri pentru repetarea săptămânală a perlelor

- Test în scris: Până la lecție scrieți 2-3 întrebări pe tablă și împărțiți foițe. Citiți întrebările de pe tablă și rugați-i pe toți să răspundă la acestea. Anunțați, că aceasta nu este o lucrare de control și fiecare își va putea corecta răspunsurile.
- Privire de ansamblu asupra ideii principale: Scrieți ideea principală din fiecare verset pe tablă și rugați-i pe exploratori să spună, în care versete se conține acest gând sau afirmație.
- Privire de ansamblu asupra studierii Bibliei: consacrați lecția unei complete priviri de ansamblu asupra studiului Bibliei. Aceasta poate fi realizat sub formă de dialog, cu unul sau mai mulți exploratori, ceilalți vor fi ascultători. Ei pot fi încurajați să adreseze întrebări, la care se poate de răspuns prin intermediul textelor învățate.
- Fiecare arată prin intermediul pantomimei câte un cuvânt, la fel și semnele de punctuație, apoi se schimbă cu locurile.
- Rebusuri.
- Mozaica.
- A se juca în "persecuția"
- Petrecerea înviorărilor active cu etapele, la care este necesar de recitat perlele de memorizat.

### 3. De a alege împreună cu mentorul una din teme:

- **Una din parabolele lui Hristos;**
- **Una din minunile lui Hristos;**
- **Predica de pe munte;**
- **A doua solie îngerească.**

**Din temele selectate de a demonstra ce ne-a învățat Hristos, folosind una din metodele respective:**

- **Discuția cu mentorul;**
- **Conversații la lecțiile clubului;**
- **Raportul.**

#### *Model de lecție:*

**Scopul.** De ai ajuta pe copii în mod creativ de a demonstra metodele de predare, de care se folosea Iisus.

**Discuția cu conducătorul.** Pentru ca conversația la tema alesă de către copii să fie mai legeră pentru ei, folosiți una din aceste idei:

- Fie ca fiecare explorator să pregătească o scară temporară (bandă a timpului) cu evenimentele reprezentate pe aceasta sau cu o serie de imagini, cu ajutorul cărora, pe rând Vă sunt prezentate explicații.
- Poate fi pregătită o schemă, ce ilustrează predica despre a Doua Venire, folosind o colecție de anteturi din gazetele vechi. Fiecare antet trebuie să confirme o parte din Mt. 24 sau Marcu 13. Continuând această temă, se poate la următoarele câteva lecții de petrecut o serie de discuții (părți spirituale) pe evenimente, însoțind a doua și a treia venire a lui Iisus (de la revărsarea ploii târzii, până la distrugerea completă a profanilor, după împărăția de 1000 de ani).

Activitatea grupei.

Sceneta. Întreaga echipă, ce lucrează la treapta "Companion", poate să joace sceneta cu costumație, la tema aleasă. Fiecare trebuie să dețină un anumit rol, dar nu să creeze "o amestecătură".

Împărțiți echipa în grupe mici și:

1) Fiecare grup să deseneze unul din episoadele parabolei despre fiul risipitor:

Casa și gospodăria care au fost lăsate de către fiul risipitor;

Unde a plecat și ce a făcut;

Unde a conștientizat cele întâmplate;

Întoarcerea acestuia acasă.

Când toți își vor termina lucrarea, fie ca aceștia să explice, ce aceștia își imaginau. Apoi, să își facă un poster comun, care va consta din desenele grupei.

2) Fiecare grup sau participant să prezinte una din părțile predicii despre a Doua Venire, pe scara temporară, iar apoi să explice cele reprezentate. Dumneavoastră, în acest timp puteți filma un film la tema, de exemplu, "Timpul mâniei".

**Discuția.** După ce, exploratorii vor citi, de exemplu, Ioan 2:1 – 11 și vor îndeplini anchetele (un exemplu de anchetă este prezentat mai jos), puneți de o parte timp pentru ca aceștia să explice, de ce au făcut anume o astfel de alegere.

"A treia zi s-a făcut o nuntă în Cana din Galileea. Mama lui Iisus era acolo. Și la nuntă a fost chemat și Iisus cu ucenicii Lui. Când s-a isprăvit vinul, mama lui Iisus I-a zis: "Nu mai au vin". Iisus i-a răspuns: "Femeie, ce am a face Eu cu tine? Nu mi-a venit încă ceasul. Mama lui a zis slugilor: "Să faceți orice vă va zice". Și acolo erau șase vase de piatră, puse după obiceiul de curățire al iudeilor; și în fiecare vas încăpeau câte două sau trei vedre."...

## ANCHETA

Alegeți câte un răspuns la fiecare întrebare

1. Dacă eu aș fi fost la nunta, unde Iisus a transformat apa în vin, eu aș:

a) aș fi presupus ceva incorect;

b) aș fi fost șocat/ă;

c) aș fi interpretat cele întâmplate în mod sceptic;

d) aș fi fost încântat/ă;

e) aș fi fost uimit/ă;

f) aș fi fost intrigat/ă;

g) aș fi fost decepționat/ă.

2. Eu consider, că Iisus a prefăcut apa în vin fiindcă a dorit:

a) pentru a ameliora situația dificilă creată în timpul nunții;

b) pentru ai face plăcut mamei Sale;

c) pentru a demonstra autotputernicia Sa;

d) pentru a crea mai multă bucurie la sărbătoarea nunții.

3. Ce este foarte important pentru mine în această istorie, este faptul:

a) Iisus poate transforma ceva obișnuit, în ceva deosebit;

b) Când Iisus dă o indicație trebuie de făcut întocmai ce cere El;

c) Pentru Iisus nu există nimic imposibil.

4. Unde cel mai des în viața aceasta îmi doresc să văd o minune?

a) în familie;

b) în creșterea personală;

c) în viitor;

d) în slujire;

e) în școală;

f) în relațiile cu prietenii.

Din partea autorului: Puteți folosi și alte metode creative pentru realizarea cerinței următoare. De exemplu, de a folosi îndrumarul pentru profesorii claselor de adolescenți ai Școlii de Sabat "Biruința".

## 5. De citit Evanghelia după Matei și Marcu. De a învăța oricare două pasaje:

- Fericirea - Mt. 5:3 – 12
- Rugăciunea lui Dumnezeu – Mt. 6: 9-13
- A doua venire a lui Hristos – Mt. 24:4-7, 11 – 14
- Îndatorirea evanghelică – Mt. 28:18-20

Exploratorul trebuie să citească Evanghelia după Marcu și Matei în totalitate. Lecturile pot fi îndeplinite conform planului anual de citire a Bibliei, din acest motiv, pentru a îndeplini cerința, putem păstra amplasarea biblică a cărților. Îndrumați exploratorul, când este mai bine de a începe citirea Noului Testament conform planului anual. În agenda (pag. 13-14) copilul indică datele și face notițe despre lectură. La prima lecție, conform acestei cerințe, notați împreună cu copiii, datele în primele 7-10 celule și cereți ca pentru fiecare pasaj să se alcătuiască câte două întrebări: una pe baza textului – conform evenimentelor descrise în text; a doua – pentru meditație. Explicați copiilor diferența între întrebare la text și întrebare pentru meditație: întrebării din text putem să-i găsim răspunsul în text; dar răspunsul la întrebarea pentru meditație poate să nu îl ofere chiar și autorul acestuia, aceasta este o astfel de întrebare care îl pune pe gânduri pe cititor; cu toate că cel ce alcătuește această întrebare probabil că îi cunoaște răspunsul – Dumnezeu i- a descoperit aceasta. Astfel, întrebările alcătuite de exploratori, constituie rezultatul meditației asupra textelor, deci, experiența de comunicare a exploratorilor cu Dumnezeu.

După o săptămână de la începerea lecturii, verificați (în timpul, rezervat pentru citirea cărții clubului), cine ce întrebări a alcătuit. Ar fi bine ca în primile 3-4 zile de lectură, să îi telefonăm pe exploratori și să îi întrebăm pe fiecare, dacă au citit sau nu vreun pasaj din Evanghelie în conformitate cu graficul întocmit, care două întrebări au fost întocmite. Se poate deci, după o săptămână, în timpul lecțiilor de revăzut întrebările scrise. Copiii, ce și-au îndeplinit în mod conștiincios cerința, pot continua graficul de lectură al agendei treptei, la pagina 13, încă cu o săptămână două înainte. Iar cei, ce nu au alcătuit nici o întrebare pe parcursul săptămânii, vor fi nevoiți să citească pentru săptămâna viitoare din nou, toate pasajele și să alcătuiască câte o întrebare la text.

La finalul încă unei săptămâni – din nou evaluare, și pe lângă aceasta discutarea primului pasaj, la alegerea mentorului.

Astfel de discuții pot fi realizate pe baza pasajelor spirituale (predici scurte la începutul lecțiilor). În afară de aceasta, este foarte important de activizat gândirea exploratorilor, de focalizat atenția lor asupra acelor întrebări, care sunt la nivel local pentru aceștia. Nu vă grăbiți să-i anunțați de a gata răspunsurile la întrebări, fiindcă atunci aceasta nu va fi o discuție. Pregătind partea spirituală, străduiți-vă să ghiciți răspunsurile posibile ale copiilor și să pregătiți următoarele întrebări, care iar plasa pe copii într-o situație dilemă.

*De exemplu:*

-Ce semne ale celei de a doua veniri a lui Iisus sunt enumerate în acest pasaj? (Întrebare pentru Mt. 24:4 – 51). Copiii enumeră.

Care din acestea încă nu s-au împlinit?

Copiii își expun propunerile sale; semnele în soare, lună, stele, descurajarea popoarelor și descurajarea pe pământ...

-Oare aceasta încă nu s-a împlinit? – întrebați dvs. și reamintiți-le istoriile binecunoscute despre eclipsele de soare, ploaia de meteoriți, războaie, alte catastrofe, - Ce a rămas neîmplinit?

Copiii s-au îngândurat...

Astfel trebuie gândită fiecare parte spirituală, pentru ca exploratorii să se învețe a medita, să-și expună raționamentele pe baza întrebărilor spirituale. Alte discuții aduc mai mult folos, decât o simplă comunicare a formulărilor pregătite, dar dvs. de la începutul discuției, trebuie să cunoașteți concluzia finală, la care doriți să-i aduceți pe copii, afirmația sa biblică, la fel să presupuneți, cu ce texte biblice copiii pot să-și întărească răspunsurile posibile. Luați în considerare faptul, că din fiecare pasaj propus pentru discuție pot fi făcute diferite concluzii. În calitate de exemplu vom folosi Mt. 24:4 – 51:

- Iisus va reveni, când toți cei ce trăiesc pe pământ vor auzi vestea bună.

**Concluzie:** Fiecare din noi trebuie să ia cât mai curând decizia de a lua poziția lui Iisus.

- ”Iisus nu își va termina slujirea [în Sfânta Sfințelor din ceruri - Autorul] până când, fiecare suflet nu se va hotărâ în privința de ciziei sale” (M. Mur, Criza timpului din urmă – Izvorul de viață – Zaokskii, 1999 – p. 67).

**Concluzie:** Fiecare din noi trebuie să-și lase cât mai curând păcatele. Exploratorii, învață pasajele pe de rost, în pauzele dintre cicluri ”perlele de memorizat”, transmise de conferință, conform aceleiași metode.

La alegerea sa, exploratorul poate învăța nu mai puțin de două pasaje.

Notițele scurte pot să-l ajute pe explorator la lectura acestor cărți. Cineva poate să citească în clasă, în timp ce, exploratorii vor face notițe pe scurt din cele auzite.

## Evanghelia după Matei

**Autor:** Matei

**Data când a fost scrisă:** aproximativ anii 50-75 e. n.

**Autor.** Cu toate că această Evanghelie nu își numește autorul, biserica din vechime pune această lucrare pe seama lui Matei, apostolului și fostului vameș. Nu se cunoaște mult despre acesta, doar decât numele și tipul său de activitate. Tradiția vorbește, că după 15 ani de la învierea lui Iisus, el predica în Palestina și apoi a petrecut campaniile de Evanghelizare pentru alte popoare.

**Data când a fost scrisă:** Mărturiile externe, cele ca, citatele din literatura creștină a secolului I, mărturisesc despre existența timpurie și folosirea Evangheliei după Matei. Liderii bisericești, ai secolului II și III, în mare parte cad de acord, că Evanghelia după Matei, a fost prima Evanghelie scrisă, și unele expresii în aceasta mărturisesc despre data de scriere între anii 60 și 65 ai erei noastre.

**Continut.** Principalul scop al Evangheliei după Matei se conturează în mod evident, pe baza structurii acestei cărți, care prezintă împreună învățătura și faptele lui Iisus în cinci părți. Acest fel de structură, tipic pentru iudaism, ajută să descopere dorința Evangheliei după Matei, de al prezenta pe Iisus ca o îndeplinire a legii. Fiecare parte se termină cu următoarele cuvinte: ”După ce a sfârșit Iisus cuvântările acestea” (7:28, 11:1, 13:53, 19:1, 26:1).

În prologul (1:1 – 2:23), Matei arată, că Iisus este Mesia, făcându-i legătura cu făgăduințele oferite lui Avraam și David. Nașterea lui Iisus face deosebită tema împlinirii proorociilor, reprezintă împărăția lui Hristos, și arată la importanța acestui eveniment pentru păgâni.

Prima parte (capitolele 3-7) conține Predica de pe munte, unde Iisus descrie, cum oamenii vor trăi în Împărăția cerească.

Partea a doua (a capitolelor 8: 1- 11:1) ne vorbește despre îndrumările, pe care Iisus le-a oferit ucenicilor săi, înainte de călătoria lor misionară.

Partea a treia (capitolele 11:2 – 13:52) descrie diferite situații, în care s-a aflat Iisus, la fel și șapte parabole, ce descoperă anumite aspecte ale Împărăției cerești în concordanță cu răspunsul la necesitățile omenești.

Partea a patra (13:53 – 18:35) constituie prima adresare către cei, ce conduc credincioșii în societatea creștină (capitolul 18).

Partea a cincea (19:1 – 25:46) povestește despre ultima călătorie a lui Iisus în Ierusalim și povestește despre conflictul său cu Iudaismul. Capitolele 24 și 25 conțin învățătura lui Iisus în privința ultimelor lucrări. Cealaltă parte a cărții (26:1 – 28:20) descrie în detalii evenimentele și învățăturile în lumina răstignirii, învierii lui Dumnezeu și cerințele față de biserică. De la început și până la sfârșit, Evanghelia după Matei nu prezintă evenimentele în ordine cronologică sau biografică, dar prezintă îndeplinirea tuturor speranțelor iudaismului în Iisus.

**Descoperirea lui Hristos.** Evanghelia respectivă, Îl reprezintă pe Iisus ca o împlinire a speranței mesianice și a așteptării. Matei în mod atent prezintă povestirile sale, pentru a Îl descoperi pe Iisus, ca pe o împlinire a proorociilor deosebite. Din acest motiv el include în Evanghelia sa citate din Vechiul Testament, folosind expresia ”să se împlinescă cele mărturisite”.

În Evanghelie, Iisus adesea se numește Fiul Omului, un indiciu ascuns la caracterul Său mesianic (Dan. 7.13,14). Termenul dat îi permitea lui Iisus să evite înțelegerea incorectă a chemării Sale mesianice, care erau populare în acele timpuri, și astfel acesta putea explica misiunea Sa de salvare (ca în 17:12,22; 20:28; 26:24) și întoarcerea Sa în slavă (ca în 13:41, 16:27, 19:28, 24:30,44, 26:64).



Folosirea de către Matei a titlului de "Fiu a lui Dumnezeu" clar reliefează dumnezeirea lui Hristos (1:23, 2:15, 3:17, 16:16). Ca Fiu, Iisus are o legătură directă cu Tatăl, fără mijlocitori. Matei Îl prezintă pe Hristos ca Dumnezeu și Stăpân al bisericii, noii comunități, care este chemată să trăiască după regulile Împărăției cerești. Iisus a spus: "biserica" ca un instrument ales trebuie să corespundă scopurilor lui Dumnezeu pe pământ (16:18, 18:15 – 20). Evanghelia după Matei poate folosi ca manual de instruire pentru biserica din vechime, incluzând Marea chemare (28:12 - 20), care constituie garantul prezenței vii a lui Iisus.

**Duhul Sfânt în acțiune.** Acțiunea Duhului Sfânt este evidentă în fiecare parte și slujire a lui Hristos. Iisus a fost conceput în pântecul Mariei cu puterea Duhului Sfânt. (1:18-20) Înainte de ași începe slujirea Sa publică, Iisus a fost luat de către Duhul Domnului (3:16), și a fost îndreptat în pustie pentru a fi ispitit de satana. Aceasta a fost o pregătire suplimentară pentru rolul său mesianic (4:1). Puterea Duhului îi permitea lui Hristos să vindece (12:15 - 21) și să alunge demonii (12:28).

Precum Ioan Botezătorul își boteza ucenicii Săi cu apă, Iisus își boteza urmașii cu Duhul Sfânt (3:11). În 7:21 – 23 noi găsim avertizări despre ucenicii mincinoși, ce sunt în biserică, ce proorocesc, ce alungă demonii și cei ce fac minuni, dar ce nu duc la îndeplinire voia lui Dumnezeu. Probabil, același Duh Sfânt, ce îi inspiră pe oameni să-și realizeze slujirea, la fel le permite membrilor bisericii să îndeplinească voia Tatălui.

Iisus a spus, că slujitorii Săi sunt plini de puterea Duhului Sfânt, arătând la faptul că Împărăția lui Dumnezeu deja a venit și că puterile răului au fost deja biruite. Alăturându-L pe Duhul Sfânt puterilor rele, conduce la un păcat de neiertat. (12:28 - 32).

În 12:28 Duhul Sfânt are legătură directă cu faptul că Iisus a alungat demonii și că prezintă realitatea Împărăției lui Dumnezeu, nu doar pentru că a avut loc izgonirea, deoarece ucenicii fariseilor de asemenea practicau alungarea demonilor (12:27). Dacă să fim mai exacti, Duhul Sfânt creează un nou eveniment împreună cu Mesia – "s-a apropiat de noi Împărăția lui Dumnezeu"(v. 28).

Și în sfârșit, Duhul Sfânt poate fi văzut în Marea misiune (28:16 – 20). Ucenicilor le-a fost poruncit să meargă și să învețe toate popoarele, "botezându-i în numele Tatălui și Fiului și a Sfântului Duh" (v. 19). Adică, ei trebuie să îi boteze "în" sau "reamintind" numele autoritar – Dumnezeului Trinitar. Acceptând această chemare, ucenicii lui Iisus întotdeauna I-au simțit prezența.

### **Conținutul pe scurt al Evangheliei după Matei**

*Prolog: genealogia și istoria copilăriei – 1:1 – 2:23*

*Genealogia lui Iisus – 1:1 – 17*

*Nașterea – 1:18 – 25*

*Închinarea magilor – 2:1 – 12*

*Fuga în Egipt, nimicirea copilașilor nevinovați și întoarcerea în Israel - 2:13 – 23*

#### **I. Partea întâia: Proclamarea Împărăției lui Dumnezeu – 3:1 – 7:29**

Povestirea: începerea slujirii lui Iisus – 3:1 – 7:29

Conversația: Predica de pe munte – 5:1 – 7:29

#### **II. Partea a doua: slujirea lui Iisus în Galilea – 8:1 – 11:1**

Povestirea: istorii despre cele zece minuni – 8:1 – 11:1

Conversația: Misiune și martiriu - 9:35 – 11:1

#### **III. Partea a treia: Povestiri și parabole în focarul dezbaterilor – 11:2 – 13:52**

Povestirea: Dezbateri, care cresc din ce în ce mai mult – 11:2 – 12:50

Conversația: parabole despre Împărăție – 13:1 – 52

#### **IV. Partea a patra: Povestiri, discuții și dezbateri – 13:53 – 17:27**

Povestirea: câteva epizoade, anterioare ultimului drum al Lui Iisus în Ierusalim – 13:53 – 17:27

Conversația: învățătura despre biserică – 18:1 – 35

#### **V. Partea a cincea: Iisus în Iudea și Ierusalim – 19:1 – 25:46**

Povestirea: ultima cale a lui Iisus și crearea conflictului – 19:1- 23:39

Conversația: Învățăturile exatologice despre Iisus – 24:1 – 25:46

## Evanghelia după Marcu

**Autorul:** Marcu

**Data când a fost scrisă:** aproximativ anii 65-70 e. n.

**Autor:** Evanghelia după Marcu la fel este anonimă, cu toate că tradiția veche este unanimă în faptul că dreptul de autor îi aparține lui Ioan Marcu, apropiatul ucenic al lui Petru (1 Petru 5:13), și îndrumătorul lui Pavel și Baraba în prima călătorie misionară a acestora. Cea mai recentă dovadă despre dreptul de autor al lui Marcu vine de la Papia, episcopului bisericii Ierapolis (aproximativ 135 – 140 e. n.), și această mărturie este păstrată în istoria bisericii lui Evsebius. Papia îl descrie pe Marcu ca pe "un traducător al lui Petru". Necătând la faptul că biserica creștină timpurie se îngrijea de păstrarea dreptului de autor apostolic al Evangheliei, înființatorii bisericii întotdeauna au considerat această Evanghelie a lui Marcu, care nu a fost un apostol.

**Data scrierii.** Fondatorii bisericii declară, că Evanghelia lui Marcu a fost scrisă după moartea lui Petru, care a avut în timpul de prigoană, în timpul Imperatorului Neron, aproximativ în anul 67 e. n. Evanghelia, și în mod special, capitolul 13, demonstrează că cartea a fost scrisă până la distrugerea templului în anii 70 e.n. Cea mai mare parte din dovezi arată la data între anii 65 și 70 e.n.

**Contextul istoric.** În anul 64 e. n., Neron a învinuit comunitățile creștine în arderea Romei și ca rezultat, s-a început marea prigoană, în timpul căreia au murit Pavel și Petru. Chiar în focarul prigoanei creștinilor, ce trăiau fiind amenințați în permanență cu moartea, evanghelistul Marcu a scris "vestea sa bună". Este absolut evident, că acesta dorește ca cititorii săi să primească viața și exemplul lui Iisus, ca exemplu al bărbăției și puterii. Ce a fost corect pentru Iisus a devenit corect și pentru apostolii și ucenicii tuturor generațiilor. Inima Evangheliei a devenit declarația despre faptul că "Atunci a început să-i învețe că Fiul omului trebuie să pătimească mult, să fie tăgăduit de bătrâni, de preoții cei mai de seamă și de cărturari, să fie omorât și după trei zile să învieze"(8:31). Povestirea despre suferințe și moarte se repetă (9:31, 10:32-34), dar deja ca regulă pentru ucenici: "Dacă voiește cineva să vină după Mine, să se lepede de sine însuși, să-și ia crucea și să Mă urmeze". (8:34) Marcu își conduce cititorii la crucea lui Iisus Hristos, unde ei vor putea descoperi semnificația și speranța în suferințele Sale.

**Continut.** Marcu își structurează Evanghelia sa în jurul la diferite locuri geografice, unde a fost Iisus, atingând culminația morții acestuia și viitoarei învieri. După introducere (1:1 - 13), Marcu povestește despre slujirea socială a lui Iisus în Galilea (1:14 9:50) și Iudea (capitolele 14 - 16). În Evanghelie putem vedea, cum aceste două părți sunt unite cu recunoașterea lui Petru, că Iisus este Mesia (8:17 - 30) și prima declarație a lui Iisus despre Răstignirea Sa. (8:31)

Evanghelia lui Marcu este cea mai scurtă din toate evangheliile și nu conține descrierea genealogiei, nu explică nașterea lui Iisus și povestește despre slujirea Lui târzie în Iudeia. Aceasta este Evanghelia acțiunilor, unde scenele rapid succed. Evanghelia lui Ioan este studiul lui Dumnezeu, iar Evangheliile lui Matei și Luca, pot fi prezentate ca o serie de imagini colorate, în timp ce Evanghelia după Marcu este un film despre viața lui Iisus. El sfințește evenimetele cărții, utilizând cuvântul grecesc "euteos", care de obicei este tradus ca "îndată". Acest cuvânt este întâlnit aici de 42 de ori mai mult, decât în întreg Noul Testament. Folosirea permanentă a acestui stil semnifică mișcarea permanentă și oferă povestirii rapiditate.

Evanghelia după Marcu este o evanghelie vie. Exemplele și caracteristicile se întâlnesc cu o viteză uimitoare, ce îi permite cititorului să-și imagineze scenele descrise. Privirile și gesturile lui Iisus sunt descrise mult mai detaliat decât de obicei. Se întâlnesc multe latinizme (cuvinte, împrumutate din limba latină) în carte (4:21, 12:14, 6:27. 15:39). Marcu doar evidențiază legile iudaice și tradițiile, și le explică, când cititorul se întâlnește cu acesta. Aceasta este îndeplinită astfel, pentru ca auditoriile romane și păgâne, cărora le scria Marcu să le fie clar cele ce se întâmplă.

Evanghelia evidențiază suferințele lui Iisus sub diferite forme, deci, acestea devin momentul cheie al întregii slujiri: "Căci Fiul omului n-a venit să I se slujească, ci El să slujească și să să-Și dea viața răscumpărare pentru mulți!" (10:45). Întreaga slujire a lui Iisus (minunile, comunicarea cu păcătoșii, alegerea ucenicilor, învățarea despre Împărăția lui Dumnezeu, e.t.c.) este dedicată iubirii, care ne este propusă de către Fiul lui Dumnezeu și care a fost cel mai mult descoperită la cruce și la înviere.

**Descoperirea lui Hristos.** Această carte nu este o biografie, dar o istorie scurtă despre mântuire, obținută prin slujirea de răscumpărare a lui Hristos. Marcu demonstrează chemarea mesianică, ivedențiind autoritatea Sa ca Domn (1:22), la fel și puterea Sa asupra lui satan și a duhurilor rele (1:27, 3:19-30), asupra păcatului (2:1-12), asupra sâmbetei (2:27 – 28, 3:1-6), asupra naturii (4:35 41, 6:45-52), asupra bolilor (5:21 - 34), asupra morții (5:35 - 43), asupra tradițiilor legii (7:1 - 13, 14 - 20) și asupra templului (11:15 - 18).

Cuvintele cu care Marcu își începe cartea sa "Începutul Evangheliei lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu" (1:1), reprezintă poziția cheie a personalității lui Iisus Hristos, ca Fiu a lui Dumnezeu. Precum botezul, astfel și schimbarea mărturisesc despre el, ca despre Fiu (1:11, 9:7). În două cazuri duhurile rele Îl recunosc ca Fiu a lui Dumnezeu (3:11, 5:7), parabola despre vierii răi (12:6) se referă la Iisus, Fiul lui Dumnezeu. Și în final, povestirea despre răstignire se termină cu pocăirea sutașului: "Cu adevărat, Omul acesta era Fiul lui Dumnezeu!" (15:39).

**Duhul Sfânt în acțiune.** Ca și mulți alți autori ai Evangheliei, Marcu reamintește profeția lui Ioan Botezătorul, că Iisus "vă va boteza cu Duhul Sfânt"(1:8), cei ce vor crede în El vor fi scufundați în totalitate în Duhul, precum urmașii lui Ioan au fost scufundați în apă.

Duhul Sfânt s-a coborât asupra lui Iisus la botez (1:10), ce I-a permis să lucreze cu profețiile mesianice ale lui Isaia (Is. 42:1, 48:16, 61:1 - 2). Povestirea despre slujirea următoare a lui Hristos mărturisește, că minunile și învățătura Sa au constituit rezultatul ungerii cu Duhul Sfânt. Marcu descrie la figurat, că, "Duhul a mânat pe Iisus în pustie" (1:12), unde El a fost ispitit, dar a primit ajutor pentru a depăși ispitele satanei, care a vrut să Îl distrugă până când Iisus ar începe slujirea, care ar distruge puterea dușmanului în oameni.

Păcatul împotriva Duhului Sfânt este contrapus "tuturor păcatelor,, (3:28), pentru că aceste greșeli și basflemii pot fi iertate. Contextul specifică semnificația acestui fapt înspăimântător. Cărturarii huleau Duhul Sfânt, atribuind scoaterea dracilor satanei, atunci când Iisus a realizat aceasta cu ajutorul Duhului Sfânt (3:22). Atitudinea lor preconcepută i-a făcut incapabili de a lua hotărârea corectă. Explicația lui Marcu confirmă, de ce Iisus a făcut o astfel de cerere serioasă (3:30).

De asemenea, Iisus face referire la inspirația cu Duhul Sfânt în Vechiul Testament (12:36). Marea încurajare pentru creștini, care întâlnesc nedreptatea înăscută, constituie promisiunea lui Dumnezeu, că Duhul Sfânt va vorbi prin aceștia, când ei vor mărturisi despre Hristos (13:11).

În afară de amintirea directă despre Duhul Sfânt, Marcu folosește cuvintele, legate de darurile Duhului Sfânt, astfel ca puterea, autoritatea, proorocul, vindecarea, punerea mâinilor și Mesia.

## **Conținutul pe scurt al Evangheliei după Marcu**

*Introducere – 1:1 – 13*

*Cererea generală – 1:1*

*Împlinirea proorociilor vechi-testamentare – 1:2 – 3*

*Slujirea lui Ioan Botezătorul – 1:4 – 8*

*Botezul lui Iisus – 1:9 – 11*

*Ispitirea lui Iisus – 1:12 – 13*

### **I. Slujirea lui Iisus în Galileea – 1:14 – 9:50**

Principiu: Succesul și primul conflict – 1:14 – 3:6

Episoadele următoare: creșterea popularității și opoziția – 3:7 – 6:13

Slujirea în afara granițelor Galileei – 6:14 – 8:26

Slujirea pe calea către Iudea – 8:26 – 9:50

### **II. Slujirea lui Iisus în Iudea – 10:1 – 16:20**

Slujirea din partea Iordanului – 10:1 - 52

Slujirea în Ierusalim – 11:1 – 13:37

Suferința – 14:1 – 15:47

Învierea – 16:1 – 20

*Model de lecție*

**Scopul:** de ai îndemna pe Companioni să-și formeze obiceiul zilnic de citire a Bibliei și de învățare a unor pasaje importante pentru prezentul și viitorul folos.

### **Metode de predare**

1. Pentru a face lecturarea lui Matei și Marcu mai semnificative, fie ca fiecare Companion să alcătuiască un cod de culoare pentru diferențierea diferitor metode, pe care Iisus le-a folosit, când îi învăța pe oameni. Când vor citi Evanghelia, ei pot sublinia sau să evidențieze culorile în pasajele corespunzătoare, de exemplu, parabolele – cu roșu, minunile – cu albastru, deosebite – cu galben, promisiunile – cu verde.
2. Îndemnați clasa să se împărtășească unul cu altul cu descoperiri importante, pe care aceștia le-au făcut în timpul lecturii.
3. Clasa poate dori să deseneze schițe cu creionul pe câmpurile Bibliei, ce arată teme diferite, care sunt reflectate în texte, de exemplu, plasa și peștele, barca și furtuna, mormântul gol, e.t.c.
4. Fie ca clasa să facă prioritatea lecturii sale Matei și Marcu. Rezultatele trebuie clar, zilnic incluse în tabel, incluzând data, pasajul, citit în acea zi, de exemplu, 24 mai – Matei 19:1 – 30; 25 mai – Matei – 20:1 – 34.

### **Metoda de verificare**

Lectura lui Matei și Marcu, memorizarea pasajelor

## **Avansat**

### **1.De a citi prima viziune a Ellenei White și de a discuta, cum Dumnezeu folosește proorocii pentru proclamarea soliei Sale bisericii.**

#### *E. White. Lucrările timpurii. Capitolul 2*

Întrucât Dumnezeu mi-a arătat călătoriile poporului advent către cetatea sfântă, și răsplata bogată ce urmează să fie dată celor care așteaptă întoarcerea Domnului lor de la nuntă, ar putea fi datoria mea să le schițez ceea ce mi-a descoperit Dumnezeu. Sfinții cei dragi au trecut prin multe încercări. Dar întristările noastre ușoare, care nu sunt decât de-o clipă, lucrează pentru noi tot mai mult o greutate veșnică de slavă – în vreme ce ne uităm nu la lucrurile care se văd, căci lucrurile care se văd sunt trecătoare, pe când lucrurile care nu se văd sunt veșnice. Am încercat să aduc înapoi un raport bun și câțiva struguri din Canaanul ceresc, pentru care mulți m-ar omori cu pietre, așa cum toată adunarea îndemna la uciderea cu pietre a lui Caleb și Iosua pentru raportul pe care îl aduseseră. (Numeri 14,10). Dar declar înaintea voastră, frați și surori în Domnul, că este o țară foarte bună, minunată, și putem ”să ne suim și să punem mâna pe ea”.

În timp ce mă rugam la altarul familial, Duhul Sfânt a venit asupra mea și părea că mă înalță din ce în ce mai sus, mult deasupra acestei lumi întunecate. M-am întors să mă uit după poporul advent în lume, dar nu i-am putut găsi, când un glas mi-a spus: ”Privește din nou și uită-te puțin mai sus”. Apoi, mi-am ridicat privirea și am văzut o cărare dreaptă și îngustă care se înalță deasupra lumii. Poporul advent călătorea pe această cărare către cetatea care se află la celălalt capăt al drumului. Ei au avut o lumină puternică, pusă la începutul cărării, în spatele lor, despre care un înger mi-a spus că este strigătul de la miezul nopții. Această lumină strălucea pe toată cărarea și îi ajuta să vadă pe unde merg, ca să nu se poticneasă. Dacă își țineau ochii fixați asupra lui Iisus, care era exact în fața lor, călăuzindu-i către cetate, erau în siguranță. Curând însă, unii au obosit și au spus că cetatea rea este prea departe și că se așteptaseră ca la acea dată să fi intrat deja în ea. Apoi, Iisus îi încuraja ridicând brațul său glorios drept, iar de la acest braț a ieșit o lumină care a cuprins grupul advent și ei au strigat ”Aleluia!” Alții au tăgăduit cu nechibzuința lumina din spatele lor și au zis că nu Dumnezeu îi condusese până acolo. Lumina din spatele lor s-a stins, lăsându-le picioarele într-un întuneric desăvârșit, iar ei s-au poticnit și au pierdut din vedere ținta și pe Iisus, căzând de pe cărare în lumea rea și întunecată de dedesubt. La scurta vreme 4, am auzit vocea lui Dumnezeu, asemenea unor ape multe, care ne-a spus ziua și ceasul venirii lui Iisus. Sfinții care erau în viață, 144 000 la număr, au cunoscut și au deslușit glasul, dar cei răi au crezut că este tunet și un cutremur. Când Dumnezeu a rostit timpul, a turnat asupra noastră

Duhul Sfânt, iar fetele noastre s-au luminat și au început să strălucească de slavă lui Dumnezeu, precum fata lui Moise când a coborât de pe Muntele Sinai.

Cei 144 000 erau toți sigilați și perfecți uniți. Pe frunțile lor scria: Dumnezeu, Noul Ierusalim și mai era o stea strălucitoare în care era scris Numele cel nou al lui Iisus. Văzând starea noastră fericită, sfântă, cei răi s-au umplut de mânie și s-au repezit cu violență ca să pună mâna pe noi pentru a ne arunca în închisori; dar noi am întins mâna în numele Domnului și ei au căzut neajutorați la pământ. Apoi s-a văzut că sinagoga lui Satana știa că Dumnezeu ne iubea pe noi cei care ne putem spăla unul altuia picioarele și îi salutăm pe frații cu o sărutare sfântă, și ei s-au închinat la picioarele noastre.

La scurt timp, privirile ne-au fost atrase spre răsărit, căci se ivise un nor mic negru, cam de o jumătate de palmă, pe care toți îl știam ca fiind semnul Fiului omului. Ne aflam toți într-o tăcere solemnă, cu ochii țintă la norul care se apropia și devenea mai strălucitor, din ce în ce mai slăvit, până când a ajuns un nor mare, alb. Partea de jos a acestuia părea ca de foc: deasupra norului era un curcubeu, în timp ce în jurul lui erau zece mii de îngeri, care intonau care intonau cel mai plăcut cântec; pe acest nor stătea Fiul omului. Ne aflam toți într-o cetate solemnă, cu ochii țintă la norul care se apropia și devenea mai strălucitor, din ce în ce mai slăvit, până când a ajuns un nor mare, alb. Partea de jos aa acestuia părea ca de foc; deasupra norului era un curcubeu, în timp ce în jurul lui erau zece mii de îngeri, care intonau cel mai plăcut cântec; pe acest nor stătea Fiul omului. Părul său era alb și ondulat și I se coborau pe umeri; pe capul Său erau multe cununi. Picioarele Ii păreau ca de foc. În mâna Sa dreaptă era secera ascuțită, în cea stanga, o trâmbiță de argint. Ochii Săi, ca niște flăcări, îi cercetau neîncetat pe copiii Lui. Apoi toate fetele s-au îngălbenit, iar ale celor pe care Dumnezeu îi respinsese s-au înegrit. Atunci am strigat cu toți: „Cine va putea sta în picioare? Este haina mea nepatată?”. Și îngerii au încetat să cânte și a urmat un timp de tăcere înspăimântătoare, după care Iisus a vorbit: „Cei care au mâini curate și inimi neîntinate vor putea sta în picioare; harul meu este de ajuns”. La auzirea acestor cuvinte, fetele noastre s-au luminat și bucuria a innundat fiecare inimă. Și îngerii au urcat un ton și au cântat din nou, în timp ce norul se apropia și mai mult de pământ.

Apoi trâmbița de argint a sunat, în timp ce el cobora pe acel nor, învăluit în limbi de foc. A privit asupra mormintelor sfinților adormiți, și s-a ridicat ochii și mâinile către cer și a strigat: „Treziiți-vă! Treziiți-vă! Treziiți-vă, voi care dormiți în țărâna pământului, și ridicați-vă”. Apoi a fost un cutremur puternic. Mormintele s-au deschis și cei morți au ieșit îmbrăcați în nemurire. Cei 144 000 au strigat „Aleluia!” când și-au recunoscut prietenii care fuseseră smulși dintre ei prin moarte, și în același moment au fost preschimbați și luați alături de ei pentru a-L întâmpina pe Domnul în văzduh.

Am intrat împreună în nor și am urcat timp de șapte zile până la marea de cristal, când Iisus ne-a adus cununile și ni le-a pus pe frunte cu mâna Sa dreaptă. Ne-a dat harpe de aur și frunzele de palmier ale biruinței. Aici, pe marea de cristal, cei 144 000 stăteau în picioare într-un careu perfect. Unii dintre ei aveau niște cununi foarte strălucitoare, alții nu atât de luminoase. Unele cununi se vedeau încărcate de stele, în timp ce altele nu aveau decât câteva. Toți erau mulțumiți de cununile lor. Și erau cu toți înveșmântați într-un mantou alb strălucitor, care îi acoperea de la tălpi până la umeri. Îngerii erau de jur împrejurul nostru când mergeam pe marea de cristal către porțile cetății. Iisus și-a ridicat brațul puternic și slăvit, a apucat poarta de mărgăritar, a mișcat-o în balamalele ei strălucitoare, deschizând-o și ne-a spus: „Voi va-ți spălat hainele în sângele Meu, ați stat fermi de partea adevărului Meu, intrați”. Am intrat cu toți și am simțit că aveam tot dreptul să fim în cetate.

Acolo am văzut pomul vieții, și scaunul de domnie al lui Dumnezeu. Din scaunul de domnie curge un izvor de apă curată, iar pomul vieții se află pe ambele maluri ale râului. Pe un mal al râului era un trunchi al pomului, iar pe celălalt mal un alt trunchi, amandouă fiind dintr-un aur curat, transparent. La început am crezut că vedeam doi pomi. M-am uitat din nou și am văzut că se uneau la vârf într-un singur pom. Așa era pomul vieții, pe fiecare mal al râului vieții. Ramurile lui erau plecate către locul unde stăteam noi, iar fructele erau minunate; păreau de aur amestecat cu argint.

Am mers cu toții sub pom și am stat jos pentru a contempla slava aceluia loc, când frații Fitch și Stockman 5, care predicaseră evanghelia împărăției și pe care Dumnezeu îi pusese în mormânt pentru ai mântui, ne-au întrebat ce se mai întâmplase în timp ce ei dormeau. Am încercat să ne amintim cele mai mari încercări ale noastre, dar ele păreau atât de mărunte în comparație cu slava nespuse de mare, eternă, care ne înconjură, încât nu am putut să le rostim și am strigat cu toții: „Aleluia, cerul este destul de ieftin!” și ne-am atins harpele minunate, făcând să rasune bolțile cerești.

Cu Iisus în frunte, am coborât cu toții din cetate înapoi pe acest pământ, pe un munte mare și maiestuos, care nu l-a putut ține pe Iisus și s-a sfărâmat în două, transformându-se într-un câmp minunat. Apoi, am privit

în sus și am văzut cetatea cea mare, care avea douăsprezece temelii și douăsprezece porți, câte trei pe fiecare latură, și un înger la fiecare poartă. Am strigat cu toții: „Cetate, cetatea cea mare coboară, coboară de la Dumnezeu din cer” și ea a venit și s-a așezat pe locul care stăteam noi. Apoi am început să privim lucrurile minunate din afara cetății. Am văzut acolo case desăvârșit de frumoase care aveau sclipire argintului, fiind sprijiniți de patru stâlpi împodobiți cu mărgăritare, încântătoare la privit. Acestea urmau să fie locuite de către sfinți. În fiecare dintre ele era o poliță de aur. I-am văzut pe mulți sfinți intrând în case, scoțându-și cununile strălucitoare și așezându-le pe poliță, ieșind apoi în câmpul de lângă case pentru a lucra pământul; nu așa cum suntem nevoiți să lucrăm aici; nu, nu. O lumină strălucitoare se vedea în jurul capetelor lor și ei strigau neîncetat și dădeau slavă lui Dumnezeu.

Am văzut un alt câmp plin de tot felul de flori și, culegându-le, am strigat: „Nu se vor ofili niciodată”. Alături am văzut un câmp cu o iarbă înaltă, splendidă la privit; era de un verde crud și avea reflexii arginții și aurii, așa cum se unduia cu mândrie spre slava Regelui Iisus. Apoi am intrat într-un câmp plin de tot felul de animale-leul, mielul, leopardul și lupul stând toate împreună, în perfecta armonie. Am trecut printre ele și acestea ne-au urmat pașnice. Am intrat într-o pădure care nu era ca pădurile întunecoase pe care le avem aici; nu, nu; ci luminată și plină de strălucire în orice loc; ramurile copacilor se legănau încoace și în colo și noi toți am strigat: „Vom locui în siguranța în locuri sălbatice și vom dormi în păduri”. Am trecut prin păduri, căci ne îndreptăm către Muntele Sionului.

În timp ce călătoream, am întâlnit un grup de persoane care contemplant lucrurile minunate ale acelor locuri. Am observat ceva roșu, ca o margine a veșmintelor lor; cununile lor erau strălucitoare, îmbrăcăminte la era de un alb curat. În timp ce-i salutăm, L-am întrebat pe Iisus cine erau. Mi-a răspuns că erau martirii care fuseseră uciși din pricina Lui. Împreună cu ei era un foarte mare număr de copilași; și ei aveau un tiv roșu la veșmintele lor. Muntele Sion se afla chiar înaintea noastră și pe el se afla un templu strălucitor, în jurul acestuia fiind alți șapte munți pe care creșteau trandafiri și crini. Și i-am văzut pe micuți urcând sau, dacă voiau, folosindu-și aripile mici și zburând către vârful copacilor și culegând florile care nu se ofileau niciodată. Erau tot felul de copaci în jurul templului pentru a înfrumuseța locul: cimișirul, pinul, bradul, măslinul, mirtul, rodiul și smochinul, aplecat sub greutatea smochinelor sale coapte - toate acestea făceau ca locurile să fie peste măsură de atrăgătoare. Iar când eram pe punctul să intrăm în templul cel sfânt, Iisus și-a ridicat minunatu-I glas și a spus: „numai cei 144 000 intră în acest loc”, iar noi am strigat „Aleluia”.

Acest templu era sprijinit de șapte stâlpi, toți dintru-un aur transparent, împodobiți cu pietre prețioase. Nu pot să descriu lucrurile minunate pe care le-am văzut acolo. Ah, dacă aș putea vorbi limba Canaanului, abia atunci aș putea să descriu într-o mică măsură slavă acelei lumi mai bune. Am văzut acolo tablele de piatră pe care erau gravate numele celor 144 000 cu litere de aur. După ce am privit slava templului, și Iisus ne-a lăsat acolo și a mers la cetate. După puțin timp, i-am auzit din nou glasul minunat care spunea: „Veniți poporul Meu, voi ați ieșit din necazul cel mare și ați făcut voia Mea; ați suferit pentru Mine; veniți la cină căci mă voi încinge și vă voi sluji”. Noi am strigat: „Aleluia! Slavă!” și am intrat în cetate. Și am văzut o masă de argint curat; era lungă de mai mulți kilometri și, cu toate acestea, ochii noștri o puteau vedea pe toată. Am văzut roadele pomului vieții, mana, migdalele, smochinele, rodiile, strugurii și multe alte feluri de fructe. L-am rugat pe Isus să-mi permită să mănânc din fructe. El a spus: „Nu acum. Cei care manacă din fructele acestei țări nu se mai întorc pe pământ. Însă după puțină vreme, dacă vei fi credincioasă, vei putea să mănânci și din pomul vieții, și să bei apa din râul vieții”. Și a mai spus: „Trebuie să te întorci pe pământ și să le spui și altora ce ți-am descoperit”. Apoi un înger m-a purtat cu delicatețe înapoi în această lume întunecată. Uneori, cred că nu mai pot sta aici; toate lucrurile pământului arăta atât de sumbru. Mă simt foarte singură aici, căci am văzut o țară mai bună. Ah, dacă aș avea aripi ca un porumbel, aș zbură atunci de aici și mi-aș găsi liniștea!

După ce am ieșit din viziune, totul părea schimbat; o atmosferă mohorâtă învăluia toate lucrurile la care priveam. O, cât de întunecată pareă această lume! Am plâns când m-am trezit aici și mi-a fost teribil de dor de acasă. Văzusem o lume mai bună, iar reîntoarcerea îmi răpise orice bucurie. Am relatat viziunea micului nostru grup din Portland care au crezut apoi pe deplin ca fiind de la Dumnezeu. Acea vreme a fost plină de putere. Solemnitatea veșniciei ne cuprinsese pe toți. La aproape o săptămână după aceasta, Domnul mi-a dat o altă viziune și mi-a arătat încercările prin care trebuie să trec și că trebuie să merg și să spun și altora ceea ce îmi descoperise și, de asemenea, că voi întâmpina multa împotrivire și că voi avea o mare suferință sufletească mergând la aceștia. Dar îngerul a spus: “Harul lui Dumnezeu îți este de ajuns; El te va sprijini”.

După ce am ieșit din viziune, am fost foarte tulburată. Sănătatea mea era foarte proastă și nu aveam decât șaptesprezece ani. Știam că mulți căzuseră prin înălțare de sine și mai știam că, dacă, în vreun fel anume, m-aș fi înălțat, Dumnezeu avea să mă părăsească și aș fi fost cu siguranța pierdută. M-am dus înaintea Domnului în rugăciune și L-am rugat să pună povara aceasta asupra altcuiva. Simțeam că nu pot s-o duc. Am stat cu fața la pământ multă vreme și toată lumina pe care am putut-o primi a fost: „Fă cunoscut și altora ceea ce ți-am descoperit”.

În urmatoarea mea viziune, L-am rugat cu sinceritate pe Domnul că, dacă trebuie să duc și să relatez ceea ce îmi arătase, să mă pazească de înălțare de sine. Atunci mi-a arătat că rugăciunea îmi fusese ascultată și că, m-aș afla în primejdie de înălțare a eului, mana Sa va fi asupra mea și voi fi afectată de boală. Îngerul a spus: „Dacă vei transmite cu credincioșie soliile și vei suferi până la sfârșit, vei mânca din fructele pomului vieții și vei bea din apă râului vieții”.

După scurt timp, s-a spus peste tot că viziunile erau rezultatul mesmerismului 6 și mulți adventiști au fost gata să creadă și să transmită mai departe aceste păreri. Un doctor, care era un faimos hipnotizator, mi-a spus că viziunile mele erau mesmerism, că eram o persoană ușor de influențat și că el poate să mă hipnotizeze și să-mi dea o viziune. I-am spus că Domnul mi-a arătat în viziune că mesmerismul era de la diavol, din Fântâna Adâncului, și că această practică avea să meargă în curând acolo, împreună cu toți cei care continuau să o folosească. I-am dat apoi voie să mă hipnotizeze, dacă putea. A încercat timp de mai bine de jumătate de ceas, recurgând la diferite procedee, și apoi a renunțat. Prin credința în Dumnezeu, am putut să rezist influenței sale așa că nu am fost afectată deloc.

Dacă aveam o viziune în adunare, mulți spuneau că este un entuziasm nefiresc și că cineva mă hipnotizase. Atunci mă duceam singură în pădure, unde nu mă putea vedea nici un ochi și nu mă putea auzi nici o ureche în afară de Dumnezeu, și mă rugam Lui, iar El îmi dădea uneori o viziune acolo. Mă bucuram atunci și le spuneam ce îmi descoperise Dumnezeu în singurătate, acolo unde nici un muritor nu mă putea influența. Dar unii mi-au spus că m-am hipnotizat singură. Ah, m-am gândit eu, la aceasta s-a ajuns, ca aceia care merg cu sinceritate la Dumnezeu, în singurătate, să fie acuzați că s-au aflat sub influența murdară a mesmerismului, influența care aduce blestem asupra sufletului? Îi cerem noi bunului Tată ceresc pâine, aceasta numai pentru a primi de la El o piatră sau un scorpion? Aceste lucruri mi-au rănit duhul și mi-au sfâșiat sufletul, aducându-mă aproape la disperare, în timp ce mulți doreau să mă facă să cred că nu există nici un Duh Sfânt și că toate experiențele prin care trecuseră oamenii sfinți ai lui Dumnezeu nu erau decât mesmerism sau amăgiri de-ale lui Satana.

În acest timp, era un curent de fanatism în Mâine. Unii se abțineau complet de la muncă și îi excludeau pe toți aceia care nu voiau să primească părerile lor legate de acest punct și alte lucruri pe care ei le susțineau ca fiind îndatoriri religioase. Dumnezeu mi-a descoperit în viziune aceste erori și m-a trimis la copiii Săi greșiți pentru a le dezvălui; dar mulți dintre ei au respins solia și m-au acuzat de conformare la standardele lumii. Pe de altă parte, adventiștii nominali m-au acuzat de fanatism și s-au spus în mod fals, și unii au făcut-o cu răutate, că sunt conducatoarea fanatismului, pe care, de fapt, faceam eforturi să-l corijez. Au fost fixate în mod repetat date pentru venirea Domnului și au fost impuse fraților; dar Domnul mi-a arătat că acestea aveau să treacă toate, pentru ca timpul de strâmtorare trebuia să vină înainte de venirea lui Hristos și că fiecare dată care era fixată și trecea neîmplinită nu facea decât să slăbească credința poporului lui Dumnezeu. Pentru aceasta am fost acuzată ca sunt robul cel rău, care spune în inima lui: „Domnul meu întârzie să vină”.

Toate aceste lucruri au apăsător greu asupra spiritului meu și, în confuzia creată, eram uneori ispitită să mă îndoiesc de propria-mi experiență. Într-o dimineață, când mă rugam cu familia, puterea lui Dumnezeu a început să vina asupra mea și mi-a trecut prin minte gândul că acesta era mesmerismul și m-am împotrivit. Am rămas îndată fără grai, și câteva clipe nu am fost conștientă de nimic din tot ce se întâmplă în jurul meu. Mi-am văzut apoi păcatul, acela că mă îndoiesc de puterea lui Dumnezeu, și că pentru aceasta rămăsesem mută, și de asemenea, că limba avea să-mi fie dezlegată în mai puțin de douăzeci și patru de ore. Înaintea mea a fost ținută o planșă, pe care erau scrise cu litere de aur capitolele și versetele a cincizeci de texte biblice 7. După ce am ieșit din viziune, am făcut semn că vreau plăcută de scris și am scris pe ea ca sunt mută, ce văzusem și că doream Biblia cea mare. Am luat Biblia și am deschis cu ușurință la toate textele pe care le căzusem pe planșă. Nu am putut vorbi toată ziua. Sufletul meu a fost umplut de bucurie dimineața următoare, devreme, iar limba mi-a fost dezlegată pentru a striga laude la adresa lui Dumnezeu. După aceasta, nu am

îndrăznit să mă mai îndoiesc sau să mă mai împotrivesc fie și pentru o clipă puterii lui Dumnezeu, orice ar fi putut gândi alții despre mine.

În 1846, când eram în Fairhaven, Massachusetts, sora mea (care mă însoțea de obicei în acea vreme), sora A., fratele G. Și cu mine am pornit într-o ambarcațiune cu pânze cu scopul de a vizita o familie din West's Island. Aproape că se înserase când am plecat. Nu ne îndepartaserăm prea mult, când a început deodată o furtună. Tuna și fulgera, iar ploaia cădea în torente peste noi. Părea un lucru clar că va trebui să pierim, dacă Dumnezeu nu intervenea să ne izbavească.

Am îngenuncheat în acel vas și am început să strig către Dumnezeu pentru a ne izbăvi. Și acolo, în valurile agitate, în timp ce apa se prăvălea peste noi în barcă, am fost luată în viziune și am văzut că va seca mai degrabă oceanul, până la ultima picătură, decât să pierim, căci lucrarea mea abia începuse. După ce am ieșit din viziune, toate temerile mele disparuseră, iar noi am cântat și i-am dat laudă lui Dumnezeu, și mica noastră ambarcațiune ne pare un Betel plutitor. Editorul publicației *The Advent Herald* a spus că viziunile mele erau cunoscute ca fiind „rezultatul manipulărilor hipnotice”. Dar, întreb eu, ce ocazie s-a creat pentru manipulări hipnotice într-un moment ca acela? Fratele G. Era ocupat până peste cap cu navigarea. A încercat să ancoreze, dar ancora se târa pe fundul apei. Mica noastră ambarcațiune era aruncată de valuri încoace și încolo și purtată de vânt, în timp ce era atât de întuneric, încât nu puteam vedea dintr-un capăt al băricii în celălalt. După puțin timp, ancora s-a prins, iar fratele G. a strigat după ajutor. Nu erau decât două case pe insulă și s-a dovedit că eram în apropierea uneia dintre ele, dar nu cea la care voiam să ajungem. Toată familia se retrăsese pentru a dormi cu excepția unei fetițe, care auzise în mod providențial strigătul după ajutor venit dintre valuri. Tatăl ei a venit n scurtă vreme pentru a ne salva și ne-a adus la țărm într-o barcă mică. Am petrecut cea mai mare parte din acea seară mulțumindu-I lui Dumnezeu și laudându-L pentru minunata Sa bunătate față de noi.

*Idei pentru lecție:*

Propuneți acest pasaj exploratorilor pentru devoționaluri, împărțindu-l pe parcursul întregii săptămâni. După ce exploratorii îl vor citi, petreceți discuții privind partea spirituală a lecției celei mai apropiate a exploratorilor, conform planului următor:

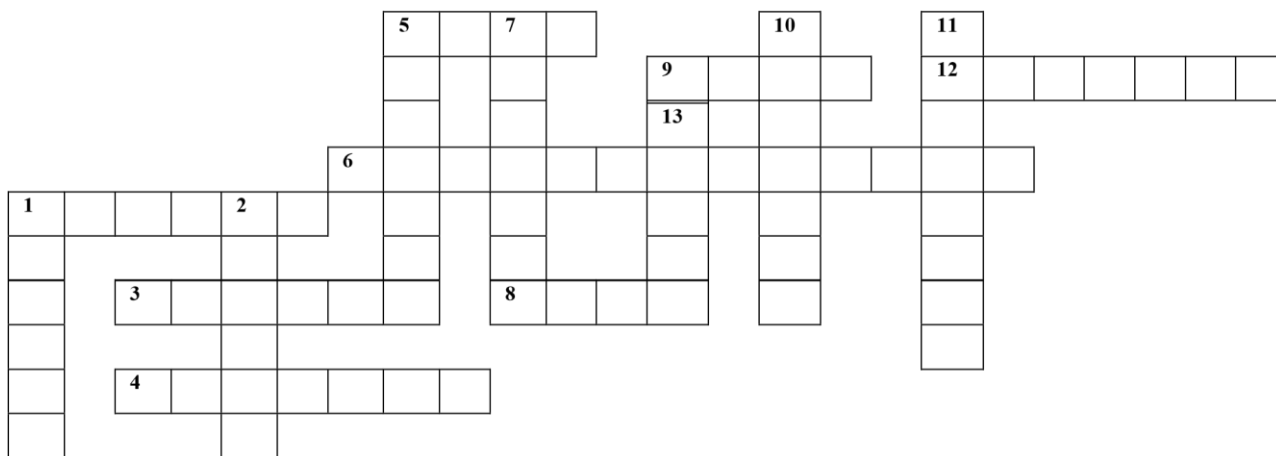
1. Ce înseamnă pentru biserica AZȘ termenul ”strigătul de la miezul nopții”?
2. Ce ne vorbește prima viziune a Ellenei White despre 144 000?
3. Cine erau cei doi oameni, despre care se reamintește în viziune ca despre salvați și de ce în timpul viziunii ei nu mai erau în viață?
4. Enumerați tipurile de activitate amintite în viziune de care ne vom bucura în veșnicii.
5. Care a fost reacția Elenei la cele văzute și ce a simțit ea când viziunea s-a terminat?
6. Ce a vrut Dumnezeu să-ți spună ca unui explorator prin această viziune, ce a fost oferită mulți ani în urmă?

Exploratorii, ce au luat parte la discuții și ce au completat tabelul, primesc semnătura pentru îndeplinirea cerinței respective.

## **1. De a rezolva rebusul pentru prima viziune a Ellenei White.**

### **REBUS PENTRU VIZIUNEA ELLENEI WHITE**





**Pe orizontal:**

- În coroanele salvaților erau... 3. Ceea pe ce a stat Iisus la a doua Sa venire. 4. Una din roadele (diversitatea nucii), pe care a văzut-o Ellen pe masă în Noul Ierusalim. 5. Numărul de mese (coloane), care mențineau templul în Noul Ierusalim. 6. Fenomenul, prin care s-au deschis mormintele sfinților adormiți. 8. Instrumentul muzical, pe care Iisus l-a oferit fiecărui salvat, punându-i pe cap coroana. 9. Instrumentul, pe care Iisus îl ținea în mâna dreaptă în timpul celei de a doua veniri a Sa. 12. Una din animalele, pe care le-a văzut Ellen pe Noul pământ.

**Pe verticală:**

- Materialul stâlpilor (coloanele), care susțineau templul în Noul Ierusalim. 2. Ceea ce a format muntele, pe care a fost așezat Orașul Ceresc. 5. Materialul mesei, pe care se aflau diferite roade, pregătite pentru Cina lui Iisus. 7. Unul din copacii, sădiți lângă templul de pe muntele Sion. 10. Culoarea dungilor pe hainele unor mântuiți, inclusiv copiii. 11. Strigătul de mulțumire al mântuiților. 13. Instrumentul care a fost în mâna stângă a lui Iisus.

## ***SLUJIREA APROAPELUI***

### **1. De a discuta cu mentorul, cum puteți manifesta prietenia față de membrii clubului și oamenii înconjurători.**

*Idei pentru lecție:*

**Scopul.** De a îi ajuta pe adolescenți să conștientizeze și să dezvolte capacitatea de a manifesta prietenia față de oamenii de vârstă diferită.

**Exemple de realizare**

1. Exploratorii pot fi trimiși la cineva, care are nevoie de susținere. De exemplu, la vârstnicii, ce nu ies din casă sau bolnavii țințiți la pat, pentru cei ce au venit în biserică pentru prima dată sau ce o vizitează rar, la adolescentul ”dificil” sau ”părăsit”.

2. Acestea, de asemenea pot fi suvenire nu prea mari sau o seară de odihnă organizată de către echipă, pentru rude sau pentru persoanele vârstnice din biserică. O importanță mai mare are comunicarea cu membrii bătrâni din comunitate, scrierea scrisorilor, citirea cu aceștia.

**Metoda de verificare.** Pentru a primi semnătura pentru cerința respectivă, exploratorul petrece două ore, demonstrând capacitatea sa de a fi un bun companion, iar mai apoi povestește companionului despre rezultatele activităților sale, despre impresiile sale de la sau despre aceasta, ce el a învățat din această activitate.

## **2. De a petrece, cel puțin jumătate de zi, participând în cadrul proiectului pentru binele comunității sau a bisericii.**

Acesta poate fi, de exemplu, un proiect de ajutor social, un program împotriva obiceiurilor rele, expoziția de sănătate (sau programul pentru copii "Țara sănătății"), evangheliismul prin literatură, împărțirea invitațiilor la programul de evanghelizare, vizitarea abonaților Școlii biblice serale.

Exploratorul primește semnătura pentru îndeplinirea cerinței respective, dacă el a participat la program numai puțin de jumătate de zi și aceasta poate confirma conducătorul programului.  
A îndeplini pag. 22 în agendă.

### ***Avansat***

#### **1. De a participa la evenimentul de evanghelizare și de a invita un prieten neadventist, pentru ca acesta să poată fi prezent sau participa la acesta.**

Evaluarea pentru cerința respectivă presupune participarea la un program cu înclinație de evanghelizare. De exemplu, Campania de evanghelizare, programul "Săptămâna de groază", programul de evanghelizare al tineretului, Școala Biblică de Vacanță și a.ș.m.d. Exploratorii pot fi implicați în petrecerea programului (de exemplu, participarea la scenete, ajutorul în sală, împărțirea literaturii sau a materialelor și a.ș.m.d.), iar prietenii să fie invitați în calitate de participanți sau spectatori. Invitatul trebuie prezentat la începutul programului mentorului sau conducătorului exploratorilor, iar la sfârșit împreună "să se apropie să-și ia rămas bun" (conducătorul se convinge, că invitatul a fost prezent la tot programul). Într-un astfel de caz, la următoarea lecție după program, un astfel de explorator primește semnătura privind îndeplinirea cerinței respective.

## ***DEZVOLTAREA RELAȚIILOR DE PRIETENIE***

### **1. A discuta principiul și de a manifesta prin fapte respectul adevărat față de oamenii de altă cultură sau sex.**

Materialul prezentat mai jos, descrie diferite forme ale discriminării și rasismului, care vor constitui fundamentul discuțiilor și a explicațiilor celor mai bune exploratorilor despre o astfel de practică. Acest conținut nu pretinde a fi un material complet și atotcuprinzător, dar constituie o bună cercetare, care va manifesta ajutor în studiul acestei cerințe.

Această cerință învață respectul față de oamenii de diferită vârstă, alte rase și alt sex.

#### **Rasismul**

**Rasismul** – îndreptarea gândurilor sau modalitatea de gândire, care oferă o mare însemnătate înțelegerii raselor umane superioare și inferioare. El există acolo, unde există convingerea, că unii indivizi, înzestrați cu anumite date fizice specifice, trăsături de caracter, intelect și comportament cultural sunt superiori altor oameni. Rasismul – nu este o teorie de cercetare, ci un set de idei preconcepute, cerința de bază a cărora este de a mări diferența biologică dintre oameni, care se consideră superiori în fața altora, conform originii lor rasiale. Convingerea existenței raselor superioare și inferioare adesea a slujit în calitate de justificare pentru sclavie, dominarea unei grupe de oameni asupra altor oameni, și genocidul, care se întâlnește pe parcursul întregii istorii a omenirii.

#### **Prejudecăți sociale**

Prejudecățile sociale – o formă de prejudecată față de unele clase sociale. Este gândirea și atitudinea ce a apărut mai devreme și fără alte fundamente raționale, dar prejudecata – este judecata nedorită în relațiile diferitor subiecți sociali, care pot fi oamenii, cultura e.t.c.

### **Sexizm**

Sexizmul – discriminarea sau atitudinea nedestoinică față de un anumit sex, sau față de o anumită identitate sexuală. Există două presupuneri diferite de ce există sexizmul: un sex este mai puternic ca altul. Bărbații și femeile se deosebesc mult (chiar și în deosebiri ce nu sunt biologice), și aceste deosebiri trebuie să fie reflectate în aspectele sociale, cele ca legea și limba.

Discriminarea față de femei se deosebește de cea față de bărbați, fiind un fapt mult mai cunoscut, și conform opiniei generale, este considerată ca și cum, ar fi clară, atunci când sexizmul constituie adesea un comportament social imitativ.

### **Șovenismul masculin**

Șovenismul masculin constituie convingerea, că bărbații sunt mai presus decât femeile. Cuvântul ”șovenism” era folosit încă de la început pentru descrierea unor oameni predispuși fanatic față de patria sa, dar începând cu organizarea mișcării feminine din anii 60 a fost folosită pentru descrierea bărbaților, ce considerau femeile inferioare, în mod special în țările vorbitoare de limbă engleză. În conversația uzuală, expresia ”șovenismul masculin” (sau doar ”șovenist”) de asemenea se folosește, dar este mult mai răspândit cuvântul ”sexizm”.

Uneori șovenismul masculin este plasat în contrast feminizmului. Cu toate că, opusul șovenizmului masculin semnifică superioritatea feminină, și unii bărbați pot gândi, că aceasta constituie semnificația feminizmului, ceea ce în principiu este incorect. Unii bărbați până acum consideră, că nu există egalitate între sexe în folosul femeilor.

### **Femizmul**

Femizm – cuvântul, care nu există. Chiar, dacă noi îl vom accepta ca neologizm, acesta va conține o semnificație ideologică enormă. Această expresie, care ipotetic înseamnă un complex de idei, care consideră femeile mai presus ca bărbații, și din acest motiv ei trebuie să domine. Problema constă în aceea, că logica dominării, chiar și atunci când aceasta este practică de către femei, are de mult semnificația binecunoscută – logica sexizmului patriahal, care trece peste limitele ideii de a face legătură între sexul persoanei și organele genitale.

Și termenul ”femizm” devine un instrument în mâinile radicalilor ce își urăsc femeile, care își pun toate străduințele, pentru a distruge feminizmul (și programul său de libertate) și de a nu avea de a face cu diferența între sexe.

Apariția și folosirea cuvântului ”femizm”, probabil a fost alcătuit de către feministe, pentru a denumi prejudecățile părții masculine, practicate de către alte feministe în mișcarea socială feminină. Acele feministe, care predică convingerile împotriva genului masculin, sunt considerate de către alte feministe – femiste.

### **Lingvizm**

Prejudecățile lingvistice – formă a atitudinii negative față de o anumită diversitate lingvistică. Pentru lingvistică, nu există așa numitele greșeli gramaticale în limbile specifice, în afară de bolile cu oridinea cognitivă. Conform acestor lingviști, ideea regulilor stabilite asupra instruirii tradiționale despre regulile gramaticale a venit din limbile nestandarte.

### **Xenofobia**

Xenofobia (de la grecescul ”străin” și ”frică”) – lipsa de toleranță față de cineva sau ceva străin, necunoscut, neobișnuit. Interpretarea a ceea ce este străin ca ceva neclar, de neatins, și din acest motiv periculos și dușmănos. Ridicarea în rang a unei viziuni, poate deveni factorul ce cauzează dușmănia pe baza principiului național, religios sau a despărțirii sociale. De asemenea poate (rar) să fie tratat motamo, ca frică obsedantă față de alți oameni, deci fobie în sensul clinic.

### **Natura xenofobiei**

La baza esenței xenofobiei este frica naturală față de necunoscut, mai adesea, în condiții de izolare informațională reciprocă a comunităților, printre cei ce nu cunosc obiceiurile străine ale oamenilor. Astfel, apare opinia despre drepturile barbare ale acestor ”străini”, uneori transmiterea artificială a informațiilor neveridice.

### **Xenofobia și prejudecata**

Xenofobia dese ori este asociată cu disprețul față de alte rase și culturi. Aceasta la fel este similară fobiei față de diferiți oameni sau grup de oameni, cu care persoana, ce deține fobia, nu dorește să fie în contact și îi evită.

Din această cauză, xenofobia cel mai probabil va fi privită ca o prejudecată. De exemplu, apărătorii termenului homofobie, consideră că atitudinea ostilă față de homosexuali este cauzată de o fobie irațională.

Dar acesta nu este adevărul complet. Xenofobia poate duce la dezgust, care duce la prejudecata față de rase și grupuri. Dar nu toate prejudecățile provin de la fobii. Prejudecata poate apărea din alte motive. Stereotipurile de subapreciere a minorităților, de exemplu, pot duce oamenii la o înțelegere incorectă despre grup, care până la urmă poate să se exteriorizeze prin ură, nu din cauza fricii, dar din cauza neînțelegerii. De exemplu: Asia este murdară, musulmanii sunt cruzi, afro-americanii sunt mai puțini inteligenți, e.t.c. Altă opinie poate surveni din opinia preconcepută, a cărei cauză nu este fobia, dar conflictul de interese. Aceasta se aseamănă cu factorul precedent, dar aceasta se întâmplă nu din cauza dezinformării, dar din cauza conflictului de opinii. De exemplu: echipa de sexualiști îi urăște pe homosexualiști (din cauza diferenței acestora de viziuni asupra vieții), religia predică împotriva altei religii (conflictul de concepții), idealurile politice, ca arianismul nazist, e.t.c.

### **Xenofobia ca boală**

În această semnificație limitată a xenofobiei, se înțelege frica peste măsură și prea mare față de necunoscut. Teama firească față de necunoscut nu constituie xenofobie, deoarece xenofobia este mai mult decât această frică.

În acest sens, xenofobia este o boală psihologică și constituie o parte din grupa cu funcția fricii alterată și constituie o fobie concretă. Aceste fobii se caracterizează printr-o îngrijorare clinică prea mare și se manifestă în timpul apariției obiectului sau situației corespunzătoare ( în acest caz, oamenii sau pacienții nu au nici o legătură față de pacient), ceea ce duce la ignoranță. Oamenii, care suferă de astfel de fobii în permanență, încearcă să evite necunoscuții, fiindcă aceasta îi duce la agonie, îngrijorare, se ridică tensiunea și se întetesc bătăile inimii. În cazul bolilor mult mai serioase, poate fi manifestată și prin căderea în panică. Evitarea, așteptarea în neliniște sau disconfortul din cauza unei situații îngrozitoare, semnificativ schimbă comportamentul omului, influențează activitățile sale, acțiunile sociale și evenimentele petrecute.

### **Vindecarea**

Pentru vindecarea xenofobiei, de obicei se folosesc metode de terapie a comportamentului. Principiul de bază al acestei terapii, când se are în vedere fobia, constituie demonstrarea obiectului sau a situației fobiei. În cazul xenofobiei, manifestarea fobiei va constitui întâlnirea pacientului cu un necunoscut. Pacientul ajunge într-o situație neplăcută, nu se găsește în pericol sau nu vede pericolul, în care conform imaginației sale el trebuia să ajungă. Probabil, că la astfel de lecții, pacientul se va învăța să coincidă cu îngrijorările și chinurile sale, pe care acesta le simte față de necunoscuți. Din toate metodele de comportare, instruirea sistematică pentru întoarcerea la o stare psihologică normală, oferă cele mai bune rezultate în tratarea xenofobiei, dacă imitarea obiectelor sau a situațiilor fobiei se întâmplă treptat.

Tehnica întoarcerii sistematice la o stare psihologică normală a fost prelucrată de către Joseph Wolpe între 1952 și 1958, psihiatru sud-african, adeptul terapiei comportamentului. Pacientul, ce se află în starea de relaxare, prezintă situații, ce îl duc în starea de neliniște, pentru a le cunoaște și în același timp, se micșorează reacția de îngrijorare. În unele situații serioase, este necesar de a lua medicamente, care micșorează îngrijorarea prea mare, fiindcă aceasta nu permite de a petrece eficient terapia.

În unele cazuri pot fi dezvoltate convingeri iraționale (adesea neobiective), din acest motiv se recomandă de a găsi metode adecvate, care vor lua în considerare aceste convingeri.

### **Discriminarea**

Discriminarea (lat. "discriminatio" - diferențierea) – limitarea drepturilor și obligațiilor oamenilor conform unui anumit criteriu. Limitarea drepturilor poate fi întărită de legislație ("de iure" - de drept), de către religia ce a fost acceptată în țară, sau poate fi bazată doar pe normele morale stabilite ("de facto - neoficială"). În calitate de trăsătură, poate fi orice diferență semnificativă a omului, de exemplu, rasa, naționalitatea, cetățenia, originea, sexul, convingerea religioasă, vârsta, invaliditatea, tipul de activitate, starea de sănătate. Atitudinea total negativă față de discriminare constituie una din particularitățile fundamentale ale valorilor Educației.

Întrebarea despre ceea ce este, sau ce nu este discriminarea este destul de încurcată și nu are o soluție concretă. Tradițional, prin discriminare se înțelege limitarea drepturilor prin indici, care "nu sunt acceptabili

și nu constituie baze acceptabile în condițiile, în care aceștia au loc”, dar singura ”acceptabilitate” nu are o definiție concretă. De obicei, nu se consideră acceptabilă limitarea drepturilor prin intermediul indicilor, care în mod obiectiv, nu influențează asupra capacității omului pentru realizarea acestor drepturi. Astfel, rasa, naționalitatea, orientarea sexuală, convingerile politice și religioase, într-o măsură semnificativă – sexul – de obicei, nu influențează nemijlocit asupra capacității persoanei de a îndeplini o anumită activitate, din acest motiv, luarea acestora în considerare, atunci, când se hotărăște întrebarea în privința oferirii unui loc de muncă nu este fondată și poate fi considerată ca discriminare.

Din alt punct de vedere, de exemplu, bărbații și femeile, din cauza particularităților fiziologice diverse, pot fi mai mult sau mai puțin utili pentru o anumită lucrare: femeile, în medie sunt mai slabe din punct de vedere fizic, dar în cazul prezenței în procesul productivității a factorilor negativi, acestea sunt mai dispuse apariției consecințelor nefavorabile la urmași, dar cu toate acestea se potrivesc cel mai bine pentru lucrările, ce necesită o concentrare mare a atenției sau care prezintă cerințe mari pentru sensibilitatea tactilă. Ca urmare, limitarea la o anumită activitate pe bază de sex, pot să nu fie recunoscute (și opinia ce prevalează nu este acceptată) ca discriminare. De asemenea limitarea drepturilor copiilor, invalizilor, persoanelor cu tulburări psihice, uneori își găsește justificarea, ce neagă atribuirea a astfel de limitări discriminării. O astfel de opinie, predomină și în privința practicii comune de a interzice conducerea unui automobil persoanelor ce nu au o vedere și un auz prea bun – această practică se bazează pe limitarea obiectivă a posibilităților a astfel de persoane și este îndreptată la asigurarea securității celor din jur. De obicei, astfel de situații controversate sunt menționate în legislația statelor democratice, cu toate că niciodată nu a existat o opinie unanimă în privința la astfel de întrebări în mediul specialiștilor dreptului.

Discriminarea pe bază de vârstă sau sex este cel mai adesea atribuită cu piața muncii. Precum, la primul interviu, candidatul este selectat în primul rând, pe baza a câtorva caracteristici evidente: sexul, vârsta, naționalitatea, deținerea anumitor studii. Prezența unei limite de vârstă cel mai mult se observă în domeniul vânzărilor. Conform datelor companiei ”Avanta Personal”, pe piața bunurilor de larg consum și piața de Tehnologii Informaționale (TI), partea celor angajați mai în vârstă de 45 de ani constituie 0 sau 5%, respectiv, pe piața de construcții aceasta atinge 20% - indicii maxim din toate sferile analizate ale pieții muncii. Există opinia că ar fi necesară așa numita ”discriminare pozitivă” – oferirea anumitor beneficii categoriilor sociale ce sunt dezavantajate. Dar întrebarea dreptății, legalității și oportunităților discriminării pozitive nu a fost rezolvată definitiv. În special, discutarea în cadrul Judecătoriei Supreme a SUA a legitimității legilor, ce garantează afro-americanilor condiții favorabile pentru admiterea la universitate, necâtând la indicii medii cei mai răi ai solicitanților rasei negre, a descoperit printre membrii Judecătoriei adepți ai opiniilor contradictorii la această întrebare. ONU și multe alte organizații mondiale duc lupta cu toate formele de discriminare posibile. În particular, sunt menționate zile mondiale speciale – Ziua Mondială a luptei cu homophobia, Ziua mondială a lichidării violenței față de femei, Ziua mondială a migrantului, Ziua mondială de comemorare a victimelor sclaviei și lichidării acesteia, Ziua mondială a luptei pentru lichidarea discriminării rasiale.

În calitate de exemplu, a discriminării rasiale putem aduce atitudinea față de curăție la unele grupuri sociale: telefonul cușer a devenit un simbol al apartenenței la comunitatea ultra-religioasă. Ziarele evreilor religioși nu publică anunțuri cu numere de telefoane necurate. Una din condițiile de primire a copilului în școala religioasă devine curăția numerelor de telefoane a părinților săi.

Se poate observa, că lupta împotriva discriminării minorităților, în anumite situații, duce la o situație inversă – discriminării majorității (astfel, în SUA după începerea unei campanii active pentru apărarea drepturilor afro-americanilor, a apărut un termen ”rasismul negru”, prin care se înțelege cererea agresivă de recunoaștere a justiției a priori a afro-americanului în orice conflict al acestuia cu o persoană albă). În statele, unde problema discriminării este foarte severă, în ultimul timp, adesea au loc procese de judecată, unde reprezentanții majorității încearcă să-și apere drepturile sale, marginalizații cu ajutorul legilor și a regulilor sunt chemați să se lupte cu discriminarea. Deci, de exemplu, la sfârșitul lui Iunie 2009, Judecătoria Supremă a SUA a pus capăt cazului grupei de pompieri albi din orașul New Haven (statul Connecticut), ce și-a învinuit conducerea în discriminarea rasială a majorității. Când validarea pentru avansarea în conducerea pompierilor a orașului au trecut-o doar pompierii albi, conducerea, citând nemulțumirea posibilă a minorităților rasiale, a refuzat avansarea albilor și a numit o altă validare. Curtea de apel, prezidată de judecătoarea latino-americană Sonia Sotomayor, a recunoscut hotărârea corectă, dar revederea plângerii în instanță a stabilit dreptatea pentru pompierii albi.

### Model de lecție 1:

**Scopul:** De ai aduce pe exploratori la o și mai profundă conștientizare faptului că, în Hristos toți suntem copii ai lui Dumnezeu cu drepturi egale.

#### Exemple de îndeplinire

- De a invita reprezentanții minorităților naționale, ce locuiesc în regiunea noastră, la o programă specială, pregătită de către clubul exploratorilor sau biserică.
- La partea spirituală, în club, de discutat, cum noi îndeplinim ”Regula de aur” a lui Iisus în comunicarea cu reprezentanții altor culturi.
- La partea spirituală în club, de discutat, pe cât în cadrul programelor TV, se manifestă respect sau nerespect față de oamenii de altă naționalitate.
- Scenetă la tema respectivă.

Exploratorii, care în cadrul echipei sau a clubului au participat în activitatea aleasă de către club, primesc semnătura pentru îndeplinirea cerinței respective.

### Model de lecție 2:

\*Propunem de asemenea un desen pentru lecția ”Oamenii de altă naționalitate”

#### Scopul:

- ✓ Să demonstrăm că de multe ori noi avem o atitudine ostilă față de oamenii care nu sunt la fel ca noi.
- ✓ Să încercăm să îi înțelegem pe oamenii dintr-o altă cultură și cu o altă percepere a lumii.
- ✓ De a găsi viziuni și interese comune.

#### Pregătirea activă

Degustația – de a tăia mere de diferite soiuri (soiul merelor nu trebuie văzut) și să ceară să guste, fiecare trebuie să voteze doar pentru un măr, care i-a plăcut.

De arătat merele întregi și să-i rugăm să ghicească care măr le-a plăcut cel mai mult.

#### Întrebări

De ce v-ați condus, când ați ales pentru a doua dată?

Ați fost convinși că ați ghicit corect? De ce?

Cine a ghicit?

Există o opinie, că merele roșii sunt mai gustoase, sunteți de acord?

În acest experiment aceasta s-a confirmat?

#### Concluzie:

Astăzi, vom vorbi despre oamenii ce nu sunt la fel ca noi și foarte adesea, față de astfel de oameni avem aceeași atitudine, deci îi alegem în dependență de exteriorul lor sau despre opinia care s-a creat în societate. *Astăzi, aș vrea să întreb, dar a face alegerea anume în acest mod este corect?*

#### Întrebări 1:

Ce înseamnă stereotip și mentalitate?

Care este deosebirea dintre acestea?

De unde se iau stereotipurile?

- Mentalitate – modul general de a gândi, specificul conștientizării, mentalitatea, predispozițiile psihologice și morale ale unei comunități; modalitatea durabilă a viziunii asupra lumii, ce unește viziunile raționale, emoționale, evaluative și altele, normele și stereotipurile.
- Stereotip – imagini relativ stabile despre calitățile morale, mentale, fizice, ce sunt atribuite reprezentanților diferitor comunități etnice. În conținut, de regulă, sunt fixate opinii evaluative despre calitățile menționate. Pe lângă aceasta, în conținut pot fi menționate și prescripții față de oamenii naționalității respective.

#### Practic

A desena o casă (Nici un fel de altfel de explicații nu sunt necesare). De a compara cu șablonul probabil majoritatea vor desena cu acoperișul triunghiular.

De a arăta o altă casă.

### **Întrebări:**

De ce ași desenat anume așa?

Există diferență între casa voastră și casa altcuiva, cine a desenat-o?

De ce?

Despre aceasta poate să ne vorbească?

### **Concluzie**

La fel, adesea, când ni se vorbește despre o anumită naționalitate, noi ne amintim de anumite calități ce îi sunt specifice și absolut deloc nu ne gândim, că fiecare persoană răspunde numai pentru sine.

### **Lista de naționalități**

Armenii

Nemții

Americanii

Chinezii

Japonezii

Afro-americanii

Francezii

Vorbiți despre stereotipurile acestor naționalități?

Sunteți de acord cu faptul că aceasta așa și este?

### **Ghicește naționalitatea**

#### **Germanii**

Stereotipurile culturii naționale în mediul multicultural: Acuratețea, dragostea față de ordine

Germanii sunt faimoși pentru:

1. dragostea sa pentru ordine;
2. acurateții sale;
3. punctualitatea sa.

Aducem exemple: tot, ce se face în viața de zi cu zi, trebuie făcut cumsecade. Superficialitatea în activități în Germania nu este încuviințată. Transportul public în Germania întotdeauna ajunge la timp (la fel ca oricare om, ce s-a înțeles cu cineva în privința unei întâlniri).

#### 3. Brutalitate

Mulți străini au tendința să gândească că germanii sunt o națiune brutală, dar în realitate aceștia sunt doar direcți. Fiecare neamț practic în majoritatea cazurilor vă va spune ce acesta în realitate gândește. Germanii sunt considerați îngâmfați pentru că limba acestora sună arogant, dar și pentru că aceștia gândesc că cunosc totul (cu toate că aceasta nu este așa).

#### 5. Reguli și prescrieri

Aceștia în Germania sunt foarte mulți și străinilor acestea le par nu atât de importante, ce este greșit. Dacă veți încălca regulile comune, germanul îndată va înțelege că sunteți străin.

#### 6. Lipsa simțului umorului

Nu este corect de a afirma că nemții nu au simțul umorului, aceasta este doar altul, diferit de cel al reprezentanților altor națiuni și se manifestă acesta diferit în diferite situații. Pentru străini umorul germanilor li se poate părea serios, ce are legătură cu birocratismul germanilor, cu multitudinea de reguli și prescrieri și cu zicala ce vorbește despre dragostea germanilor față de ordine.

#### 7. Strângerea de mâini

Este adevărat că nemții folosesc gestul străngerii de mâini, oriunde nu ar fi și cu oricine nu s-ar întâlni. Strângerea de mâini se consideră un tribut al amabilității. Doar tineretul sau prietenii apropiați înlocuiesc gestul străngerii de mâini cu un oarecare altul.

Specialiștii în etica psihologică, ce studiază stereotipurile entoculturale, notează, că națiunile, ce se află la un nivel înalt al dezvoltării economice, accentuiază la sine astfel de calități, ca mintea, prezența unei ocupații, inițiativa, dar națiunile cu un nivel economic mai scăzut – bunătatea, inimoșia, ospitalitatea. Confirmare a celor spuse pot fi cercetările.

## Englezul

1. Nimeni nu vă va deranja, doar dacă veți dori aceasta. Dvs. nimeni nu vă acordă atenție. Ivindu-vă, pe stradă, în pijama sau în pantofi desculți, sau în șubă, pe noi nimeni nu ne va observa. Aici, se consideră indecent să te amesteci în treburile personale ale cuiva, nu dă Doamne să încalci cuiva intimitatea sau viața personală – ”privacy”.

2. Lipsa judecăților directe, expresiei, exprimarea directă a opiniei sale, ghidându-se de principiul strict de a nu se amesteca în treburile străine, având frică de a părea prea insistent, englezii evitau judecățile directe în privința a orice ar fi. Din acest motiv ei nu vor corecta greșelile de vorbire ale dvs., doar dacă singuri nu veți cere aceasta, ei ”nu vor observa” muștrarea dvs. indecentă, la exterior, vor rămâne indiferenți față de omiterea în comportarea dvs. sau se vor strădui să vă liniștească, demonstrând prin calmul său, că nimic, în realitate, nu s-a întâmplat.

3. Conform unui stereotip binecunoscut, englezii sunt reci, reținuți, dar din cauza aceasta contactează greu, ne mai vorbind despre faptul, de a ajuta sau de a reacționa la rugămintea cuiva. În ultimul timp, a apărut încă un motiv al unui astfel de comportament de inactivitate: suspicion – suspiciune și violency in the society – violență în societate. În societatea modernă, suspiciunea oamenilor unii față de alții se explică prin duritate și violență. Oamenii nu doresc să atragă atenția prea mult față de propria persoană din frica de a primi o reacție de răspuns neadecvată a unui oarecare narcoman sau terorist, sau un nebun (excentrism), căruia s-ar putea să nu-i placă, că el nu a fost privit așa cum și-ar dori.

### Întrebarea 2

De ce față de anumite națiuni avem o atitudine pozitivă, iar față de altele negativă? (Statistica pe baza a 5 întrebări)

### Întrebare pentru discuția talk-show-ului:

Există naționalități, care pur și simplu merită ca față de acestea să se manifeste o atitudine rea. O persoană din altă cultură îi sperie și îi alarmează pe alții.

### Joc

Este ales un participant, care trece în centrul cercului și cerința sa este de ai trece în centru pe toți ceilalți, găsind în aceștia ceva în comun cu sine.

### Video

## 2. De a discuta atitudinea părinților sau a tutorilor față de voi și de a demonstra respect în fapte față de aceștia.

### Model de lecție 1:

**Scopul.** De a întări implementarea de către exploratori în viață a Poruncii a Cincia.

### Exemple de realizare:

- Sceneta despre aceea cum părintele trebuie să-și îndrume adolescentul ”sugar”.
- Programul special cu participarea reprezentanților serviciului pentru minori sau poliția.
- Alegerea povestirii biblice la tema dată și prezentarea acesteia în varianta modernă.
- Sarcina - tuturor participanților în afară de unul i se leagă ochii, i se oferă o frânghie, legată (cerc). Cel ce este văzător, nu poate ajuta, el doar conduce cu procesul. Ceilalți trebuie în liniște să pună jos un cerc drept. Din moment, ce conducătorul consideră că cerința este îndeplinită toți își scot legăturile. Se face o analiză. Întrebări pentru analiză – A reușit să îndeplinească cerința în mod calitativ? Ce a ajutat, ce a constituit un impediment?

Din proprie dorință, bazându-vă pe concluzii, se poate din nou de încercat de a îndeplini cerința. Trecerea la temă: în viața fiecăruia există conducători și unii din aceștia pentru fiecare sunt părinții. Uneori, trebuie să facem ceea ce ei ne spun, ne înțelegând de ce trebuie să se procedeze anume așa.

Dar cine sunt părinții pentru voi? Cine dintre părinții voștri este cel mai iubit? De ce? Care sunt funcțiile de bază ale părinților față de copiii săi? Ale copiilor față de părinți?



Citim împreună Efeseni 6: 1 – 4

Unde putem vedea adevărata grijă paternă?

Dați-le copiilor sarcina – să scrie (sau să adune în cutiuță pietricele sau alte obiecte) experiențe cu părinții (și pozitive și negative).

\*Va fi mai bine dacă o astfel de activitate va fi petrecută seara la cineva în ospăție, dar fără prezența părinților.

*Model de lecție 2:*

**Scopul:**

- Părinții simt răspundere pentru noi.
- Ei ne iubesc necătând la nimic.

**Sarcini:**

- De demonstrat că părinții ne iubesc
- A educa manifestarea respectului față de părinți
- De a arăta, că părinții merită să fie ascultați
- De a demonstra, că trebuie să îngrijim de părinți

**Modul realizării:** două echipe, una ia hotărârea pentru părinți, iar alta pentru copii

**Pregătirea activă:** O persoană se ridică pe masă și cade pe spate, jos îl prinde altă persoană. Oamenii trebuie aleși, astfel ca persoana care prinde, să nu fie prea sigură că îl va putea prinde, dacă persoana este sigură de aceasta, atunci i se poate oferi o sarcină mai dificilă, să i se ofere să prindă cu ochii legați.

**Partea principală:**

### 1. Clasament

Scrieți ce nu vă place la părinți în relația cu dvs.?

Realizăm clasamentul celor mai importante probleme legate de relațiile părinților cu copiii. Trebuie să fie nu mai mult de 4 probleme.

### 2. Părinții și copiii

Sarcina "părinților" este de a explica, de ce în cazul acestei probleme din clasament ei procedează astfel.

Sarcina "copiilor": Să răspundă la întrebarea, de ce lor aceasta nu le place.

**Demonstrarea:** Poate fi implementată în procesul de discutare al întrebărilor, din acest motiv ei trebuie să fie gata și trebuie să îi țină minte.

- Funia subțire și groasă: Relațiile noastre le vom demonstra cu funia, în fiecare an al vieții noastre în comunicarea cu cineva, aceasta constituie încă o funie între noi. Cu cât mai multe funii din acestea apar, cu atât este mai dificil să le rupi. Cele mai îndelungate relații sunt între părinți și noi și chiar dacă distrugem ușor aceste funii, pentru părinții noștri nu este atât de ușor să facă aceasta.
- Imaginați-vă situația că ați locuit în pivniță toată viața și nu ați ieșit de acolo niciodată. Și, iată vine un om și începe să povestească păsărilor despre soare și așa mai departe, ce atitudine aveți față de acesta?

### 3. Teoria

**Grupul 1:**

- 1) Întotdeauna părinții au dreptate?
- 2) Se merită să avem încredere în părinți? De ce?

**Grupul 2:**

- 1) Întotdeauna copiii au dreptate?
- 2) Ce înseamnă să respectăm părinții?

**Exemple din Biblie**

3 Împ. 12 – cei în vârstă au mai multă experiență

Prov. 13:1 – fiul înțelept ascultă îndrumările tatălui său

Prov. 15:5, 20 – fiul înțelept ascultă îndrumările tatălui său

2 Tim. 3:2 – vor fi nesupuși părinților

#### 4. Întrebuințare

##### *Grupul 1*

Ce este necesar de făcut pentru a îmbunătăți relațiile cu părinții?

##### *Grupul 2*

Scrieți sfaturi părinților cum aceștia trebuie să comunice cu părinții?

#### 5. Concluzie

\*Un material adăugător, util pentru studiu va fi specializarea ”Comportamentul creștin”.

### **A desena arborele familiei sale.**

Cum să realizăm așa ceva, se povestește în specializarea ”Genealogia”. Iată câteva citate:

#### **Patru pași importanți în studiile genealogice**

De a discuta cu rudele

De a încerca să găsiți înregistrări în casa părinților sau a rudelor dvs.

Încercați să folosiți cercetările realizate de către alți membri ai familiei

Folosiți-vă de internet pentru cercetări

#### **De ce este necesară confirmarea documentară?**

Pentru a verifica și a confirma datele.

Documentându-vă reduceți la minimum riscul de a repeta greșelile pe care le-au făcut alții.

De a transmite informația următoarelor generații.

Executarea unei obligații în temeiul contemplării obiectelor necunoscute de om.

Alți oameni te pot ajuta să termini studiul, dacă ai ajuns în impas.

Mai jos este adus un exemplu pentru crearea arborelui familiei, ce constă din patru generații. Îndepliniți câmpurile în modul următor: scrieți numele complet după cuvântul ”nume”, data de naștere după litera ”N”, data morții, după litera ”M”. Dacă persoana a cărei câmp îl completați, nu a murit, atunci nu scrieți nimic în dreptul literei ”M”. Dacă nu cunoașteți data exactă, scrieți doar anul (sau segmentul de timp – începând ”cu” și ”până la”). Dacă nu cunoașteți ceva, lăsați alături un spațiu liber.

Aflați istoria familiei voastre, discutând sau scriind celui mai în vârstă dintre rude.

Întrebați-l următoarele:

- Primele amintiri
- Când și unde s-a născut
- Denumirea și amplasarea școlii, în care a învățat
- Unde a locuit la vârsta de zece și paisprezece ani
- Din ce țară au venit strămoșii
- Unde și când s-au căsătorit
- Dacă au avut copii, întrebați-le numele, locul și data nașterii

Eu – data nașterii

Tatăl – N:

M:

Mama – N:

M:

Bunelul – N:

M:

Bunica – N:

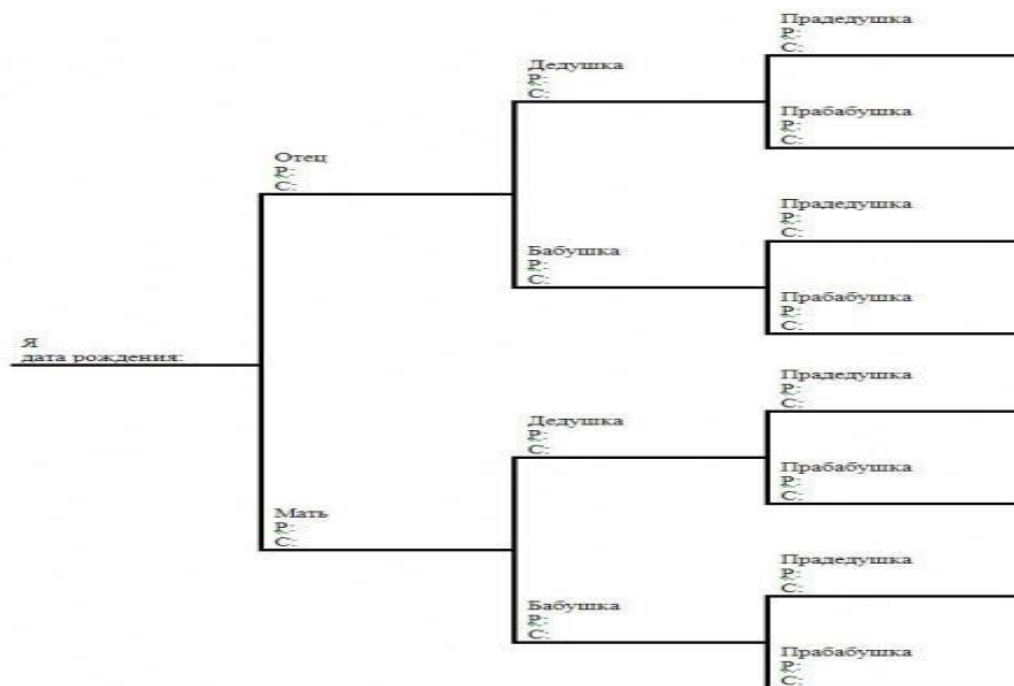
M:

Străbunel – N:

M:

Străbunică – N:

M:



Va fi corect să anunțați în prealabil ruda despre timpul când veți veni la acesta pentru a întreba despre istoria familiei. El (sau ea) poate să vă uimească cu multitudinea de documente, și, foarte probabil vă vor oferi posibilitatea să vă folosiți de această informație. Probabil veți avea ferircirea să citiți scrisorile de dragoste ale străbunelului vostru, scrise de către străbunica voastră sau să priviți fotografiile, pe care până atunci nu le-ați văzut. Puteți auzi istorii despre rudele care de mult timp au decedat sau să aflați așa ceva, ce nu ați cunoscut despre rudele dvs. în viață (de exemplu: părinții voștri). Este bine să luați cu sine dictafonul, pentru a putea asculta povestirea de câteva ori. Astfel, de înregistrări vor deveni o parte valoroasă a istoriei familiei voastre.

## SĂNĂTATEA ȘI EDUCAȚIA FIZICĂ

### 1.A învăța și explica 1 Corinteni 9:24 – 27

**24 Nu știți că toți cei ce alergă în locul de alergare toți alergă, dar numai unul capătă premiul? Alergați dar în așa fel ca să căpătați premiul!**

**25 Toți cei ce se luptă la jocurile de obște se supun la tot felul de înfrânări. Și ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună care se poate vesteji: noi să facem lucrul acesta pentru o cunună care nu se poate vesteji.**

**26 Eu, deci, alerg, dar nu ca și cum n-aș ști încotro alerg. Mă lupt cu pumnul, dar nu ca unul care lovește în vânt.**

**27 Ci mă port aspru cu trupul meu și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat.**

### Comentarii biblice AZȘ

**Nu știți că** – În versetele 24 -27 Pavel aduce exemplul alergărilor atletice, ce au avut loc în timpul său, în Grecia, și în alte țări păgâne, pentru a prezenta în mod clar necesitatea de a educa în sine autojertfirea, îndreptată pentru salvarea altora. În versetele 26, 27 el își atribuie această lecție în mod personal. Competițiile despre care reamintește Pavel aici, au fost, se pare, foarte bine cunoscute locuitorilor din Corint. Jocurile constau din competiții în alergare sau mers, box, lupta și aruncarea discului. Pavel sugerează două tipuri de alergare în versetele 24 și 25 și box în versetele 26,27.

**Alergătorii** – Toți, cei ce acceptau să participe la competiții își puneau toate străduințele pentru ași primi premiul. Ei își foloseau toată flexibilitatea și rezistența, care au fost acumulate ca rezultat al antrenamentelor insistente. Nici unul din aceștia nu a fost indiferent sau pasiv. Coroana vieții este propusă

tuturor, dar o vor primi doar cei ce vor munci insistent asupra sa. Aceasta înseamnă, că în toate circumstanțele vieții sale, creștinul va fi condus de cuvintele, gândurile și faptele sale de exemple înălțătoare din Biblie, dar nu de poftele inimii sale din carne. La fiecare pas el se va întreba: "Ce ar fi făcut în locul meu Iisus? Ar ajuta o astfel de faptă, intenție sau distracție, să întărească puterile mele spirituale sau vor fi slăbite?". Orice, ne încurcă astfel sau în altă modalitate dezvoltării noastre spirituale, trebuie să fie respins în mod hotărâtor; în caz contrar, victoria este imposibilă (priviți Evrei 12:1,2).

**Stadion** – provine de la grecescul "stadion", hipodrom.

**Premiu** – Doar o singură persoană putea conta pe obținerea victoriei. Cu toate acestea, toți participanții competițiilor de bună voie își ofereau acordul să suporte toate lipsurile și greutatea posibile, pentru ași mări șansele pentru obținerea premiului. Premiul, care era oferit câștigătorului, consta din coroana, împletită din crengi de pin, dafin sau măslin, la fel și din frunze de pătrunjel sau măr.

**Asceți** – Grecescul, "agonizomai", a se lupta, a fi în competiție, a concura. Biruința în cadrul competițiilor grecești era obținută doar prin calea a unuia sau două eforturi. Priviți Luca 13:24. Pentru aceasta a fost necesar efortul încordant, interminabil a întregului organism, inițiând cu începutul și terminând cu sfârșitul.

**Se abțin** – Grecescul "egrateuomai", de a se putea controla, pentru a avea în competiții speranță pentru victorie, atletul trebuie să suprimă în sine însuși toate inclinațiile și dorințele nesănătoase. Și mai mult, el trebuie să-și învețe corpul să se supună vocii rațiunii, și să învingă în sine orice apatie și moleșală, care atât de adesea constituie un impediment în viața oamenilor. El trebuie să se abțină de la tot, ce excită și mărește, dar în final, slăbește organismul său. Aici sunt: vinul, viața luxoasă în petreceri, decăderea prin intermediul viciilor. El trebuie să învețe abținerea în toate, chiar și în ceea ce în mod normal nu aduce nici o daună. Orice hrană și băutură, el trebuie să o întrebuițeze strict și cu măsură, și greutatea ce este capabilă să îi slăbească organismul trebuie evitată.

Creștinul, ce tinde să primească premiul vieții veșnice, trebuie să îndeplinească programul, care în anumite situații reamintește competițiile grecești. Cel ce dorește să fie vrednic de întâlnirea cu Dumnezeu, trebuie să fie credincios, să fie stabil, capabil de jertfă de sine și sărguincios, care sunt la fel de necesare atleților, ce se luptă pentru slava pământească de scurtă durată. (mijlocul lui Matei 24:13, până la 24; Iac. 1:12; Fil. 3: 13-15; 1 Tim. 6:12; 2 Tim. 2:4; 5; 4:7; Evr. 12: 1-4; Apoc. 2:10).

Pe stadionul creștin, fiecare participant, care pentru pregătirea necesară, poate primi premiul (priviți Apoc. 2:10; 22:17). Cu toate că viața veșnică este darul lui Dumnezeu, cu toate acestea, acesta este oferit doar celor ce depun toate eforturile, pentru a o primi (priviți Romani 2:7; Evrei 1: 6, 14).

**Cunună**– grecescul "stephanos", ceea ce ne înconjoară, coroană, ce adesea este din frunze, îmbrăcat ca semn al biruinței sau fericirii (priviți vers. 25).

**Nepieritor** – Care este diferența cea mare dintre răsplata câștigătorului competițiilor grecești și răsplata creștinului! Cu câtă râvnă oamenii obțin succesul temporar și la ce lipsuri trupești și suferințe se supun, doar pentru a fi proslăvit printre semenii săi! Dacă aceștia râvnesc atât de mult obținerea coroanei pieritoare, care în curând va pieri, atunci cu cât mai serioasă și persistentă trebuie să fie tendința creștinilor față de coroana nepieritoare a vieții veșnice. Ca rezultat al păcatului, care a intrat în lume, gândurile și concepțiile oamenilor au fost pervertite. Satana are succes, îndemnându-i pe oameni să încalce legea sănătății și a alimentelor, nutriției, îmbrăcăminte, somnului, activității, distracției și gândurilor prin intermediul viciilor, ce cauzează degenerarea fizică. Dumnezeu cere de la poporul Său, ca acesta să conștientizeze necesitatea în reforma sănătății și educarea în sine moderația și abținerea. Omul nu are dreptul să trăiască pentru câștigul său. El a fost mântuit de către Dumnezeu și din acest motiv este dator cu toate forțele să respecte legile sănătății, pentru întrețină corpul și rațiunea sa în starea cea mai bună. (priviți Cor. 6:19, 20; 10:31)

Creștinul, mișcat de dragostea față de Salvatorul Său nu va permite pasiunilor Sale să domnească asupra sa, dar în toate va fi ascultător de sfatul lui Dumnezeu, care este oferit pentru sănătatea sa mentală, fizică și spirituală. Pasiunile carnale trebuie supuse forțelor superioare ale rațiunii, care se găsesc nemijlocit

sub conducerea Duhului Sfânt (priviți Romani 6:12). Folosirea alcoolului și tutunului - este un exemplu evident cum satana a ispitit omul, pentru ca acesta, astfel, să slăbească fizic și spiritual, și să se lipsească de posibilitatea de a tinde către răsplata veșnică, care este propusă tuturor, ce doresc să petreacă o viață moderată (priviți Prov. 23:20, 21, 29-32; 1 Cor. 6:10).

Cum poate cel ce refuză să lepede obiceiurile sale rele în ce nu ar fi, să spere la binecuvântarea Domnului și la invitația de a intra în domnia slavei veșnice? Singura soluție sigură în acest caz este de a memora permanent, că corpul este necesar de al ține în supunere și de acționat în conformitate cu aceasta astfel, până va veni Hristos (priviți Ps. 50:7; Rom. 7:18,24; 8:13, 23; 1 Cor. 9:27; Fil. 3:20, 21; Col. 3:5,6). Binecuvântarea vieții veșnice care se asemuiește coroanei, Apoc. 2:10, nu va fi revărsată asupra celor, ce privesc viața ca pe un timp de satisfacere a dorințelor sale carnale, făcându-i pe plac în toate "eului" său nerenăscut. Dumnezeu va da viața veșnică doar celor, ce își folosesc viața sa reală, pământească, ca pe o posibilitate pentru a atinge victorii în toate, ce constituie un impediment pentru sănătatea lor mentală, fizică, spirituală, într-un astfel de mod, manifestând adevărata dragoste și ascultare față de Mântuitor, Care a suferit atât de multe de dragul lor (priviți Iac. 1:12; 1 Petru 5:4; Apoc. 2:10; 3:10, 11; 7:14-17).

**Nu atât de fals** – Pavel știa unde merge și ce face. El tindea să-și petreacă calea precum se poate cu succes. În mintea sa nu a existat nici o îndoială în privința, a ce direcție trebuia să apuce. El se mișca pe drumul său cu o siguranță clară și tare în ceea ce își va atinge scopul. El încerca din toate puterile sale, să se lipsească de cununa sa nepieritoare – nu cununa din frunze, dar coroana vieții veșnice, păcii, bucuriei și a fericirii în împărăția slavei. Atletul în competițiile grecești nu avea o astfel de siguranță în atingerea scopului și primirii răsplății. Dar Pavel știa, ce lui și celorlalți, ce vor aduce la îndeplinire cerințele lui Dumnezeu, le este garantat succesul deplin. Ajungând la sfârșitul drumului vieții sale, el a exprimat siguranța în ceea, că a primit coroana slavei împreună cu alți creștini fideli (priviți 2 Tim. 4:7,8).

**Mă lupt** – grecescul "pukteuo", a bate cu pumnii, a boxa. Boxul era una din competițiile atletice publice. Aici, Pavel aduce două comparații, reprezentându-se pe sine în calitate de alergător sau boxer.

**A lovi în vânt** – când boxerul se antrenează fără adversar, despre acesta se poate spune sigur, că acesta lovește în vânt. Când adversarul se ferește de loviturile sale, în această situație străduințele sale de asemenea se dovedesc a fi zadarnice, Pavel arată aici clar, că el nu și-a cruțat adversarul său și nu i-a permis să se ferească de lovituri. Nu a petrecut timp de asemenea, nici în lupta ostentativ imaginară, deoarece adversarul său era întotdeauna față de el, și cu acesta trebuia să se acționeze hotărâtor. Fiecare lovitură a sa era îndreptată în mod sigur, investind în acesta toată voința sa și energia, astfel, acesta își atinge scopul. Inclinațiile rele ale cărnii acesta le suprime și toată ființa sa o supunea prin Hristos, lui Dumnezeu (priviți 2 Cor. 10:3 - 5).

Mulți creștini știu că trebuie să obțină victoria asupra dorințelor și pasiunilor sale, care vin contra voinței lui Dumnezeu, dar acestora nu le ajunge bărbăție pentru ași supune propriul "eu" în totalitate. Aceștia mai probabil, că se prefac, că se luptă, practic nedorind, ca loviturile lor, să nu rănească ceea ce constituie o parte din ei, deoarece ei se tem, că aceste lovituri le vor provoca durere. Ei își iubesc prea mult natura păcătoasă, pentru ai dăuna, și au o forță a voinței incompletă, pentru a nu atrage a nu atrage atenție la plângerile cărnii sale. În privința lui Pavel lucrurile stau altfel. El sincer dorește să nu cruțe natura sa păcătoasă, gândurile sale firești. El se rușinează de firea sa, o urăște, îi dorește moartea. Din această cauză, el respinge toate sentimentele de jale și compătimire față de aceasta și își îndreaptă spre aceasta loviturile sale, investind în acestea toată puterea sa, capacitatea și voința (priviți Col. 3:5). Aceste cuvinte nu trebuie înțelese în acel sens, precum că Pavel ar fi asemenea gnosticilor (priviți pag. 54-58), distrugerea corpului era considerat un rău ce nu poate fi restabilit. El tindea doar spre înrobirea corpului său, dar nu spre distrugere.

**Suprim** – grecescul, "hupopiazō", motamo, "a lovi sub ochi". În traducerea a IV – a lipsește metafora, care face legătură dintre modul cum ne-o imaginăm cu competițiile noastre de box din vechime. Această metaforă Pavel o folosește pentru a prezenta grafic lupta acerbă, care trebuie purtată de către fiecare creștin sincer. Mănușile, care cândva erau purtate de boxeri, nu erau mănuși în sensul modern al cuvântului. Acestea erau adesea făcute din piele de vacă și erau întărite cu copci din alamă. Hupopiazō ne arată lupta crudă și dificilă, care trebuie dusă de către creștinul adevărat cu natura sa păcătoasă. Această luptă necesită de la om manifestarea unei discipline stricte și autojertificare, victoria asupra pasiunilor fatale și a obiceiurilor.

**stăpânesc** – Literalmente, ”a duce în robie”, prin urmare, ”a deveni slugă”. Cu ajutorul acestui cuvânt Pavel își exprimă intenția persistentă de a atinge victoria absolută asupra tuturor înclinațiilor rele și asupra pasiunilor sale vicioase. În această privință acesta nu dorea să facă nici un compromis. El cunoștea, că trebuie să se lupte până la capăt, necătând la acele suferințe și dureri, pe care le va simți natura sa pământească. El știa, că răul, ce duce război împotriva aspirației sale față de spiritualitate trebuie să piară. Pavel ne oferă lecția care trebuie învățată de către toți cei ce speră să devină cetățeni ai împărăției lui Dumnezeu. Toate atracțiile pasiunilor carnale trebuie distruse. Aceasta este posibil doar când omul își predă voința sa în mâinile lui Hristos (priviți Fil. 4:13; PK 43, 44, 60).

**Ca nu cumva** – Pavel nu are intenția de a urma ceva, ce ar putea să îl împiedice să fie mântuit; el a fost pregătit să îndeplinească totul, conform voinței lui Dumnezeu, pentru a fi potrivit pentru cer. El știa că există pericolul permanent de a fi înșelat din cauza înșelăciunii păcatului și el a hotărât, că din partea sa nu a rămas nimic nefăcut, ce ar fi putut împiedica succesului vieții veșnice de a obține cununa. Predicând altora, - aici Pavel, se pare, că continuă compararea metaforică cu competițiile, pe care acesta și le atribuia ca unui vestitor, ce îi invită pe alții să participe la alergare. În același timp, el singur este participant al competiției.

**să nu fiu nedemn!** – Grecesul, ”adokimos”, ”a nu suporta încercarea”, ”respins după încercare”, ”ce nu a primit încunviințarea”. Fiind vestitor, Pavel a anunțat toate regulile competiției. Ca participant al competiției el de asemenea trebuia să respecte aceste reguli, chiar și într-o măsură mai mare decât ceilalți. El comunica cu râvnă altora regulile și ordinea competiției sau a luptei pentru viața veșnică. În versetul propus el comunică intenția hotărâtă de a domni asupra naturii sale păcătoase, pentru ca în finalul luptei să nu ajungă nedestoinic în ochii marelui Judecător. Predicatorii creștini, ce au comunicat lumii regulile, pe care respectându-le, se poate obține victoria în lupta pentru viața veșnică, trebuie să se îngrijească minuțios de starea lor spirituală, pentru a nu fi vinovați de vreun păcat și a nu pierde acea răsplată, pe care aceștia, pe parcursul vieții lor întregi îi convingeau pe alții – să o primească. Dacă toți cei chemați la lucrarea de Evanghelizare, atât de cinstit și insistent ar fi muncit pentru mântuirea sufletelor, precum aceasta făcea Pavel, atunci în curând ar avea loc trezirea spirituală și reformarea, pe care atât de mult le așteaptă biserica acum, iar aceasta ca urmare, și mai mult ar aproia Venirea lui Hristos.

## **W. Barclay**

”Pavel vine aici din altă perspectivă. El îi convinge pe corinteni, ce își doresc să meargă pe calea ușoară, că fără o serioasă autodisciplinare nimeni nu ajunge la scop. Pavel întotdeauna admira sportivii. Sportivul, dornic de a câștiga la competiții, trebuie să se antreneze stăruitor; în Corint cunoșteau, cât de captivante pot fi competițiile, fiindcă în Corint se petreceau sărbători populare, ce cedau după însemnătate doar celor Olimpice. Mai departe, sportivul se supune unei discipline dure și antrenamentului pentru a câștiga cununa de dafin, care doar peste câteva zile deja se va vesteji. Cât de strictă trebuie să fie autodisciplina creștinului, pentru a primi cununa, ce îi oferă viața veșnică.

În acest pasaj Pavel oferă un fel de scurtă prezentare a filozofiei vieții:

1. Viața – luptă. Cum s-a exprimat William James: ” Dacă această viață nu ar fi fost o competiție, prin care victoria adaugă ceva la univers, atunci aceasta nu ar fi mai bună decât un spectacol de amatori, de la care puteți pleca oricând. Dar noi o simțim ca o luptă – ca și cum în univers ar exista ceva sălbatic, pe care noi, cu toate idealurile și credința noastră, ar trebui să le ispășim”. Iar Coliridj a exprimat aceasta astfel: ”Lumea nu este o zeiță în fustă, dar mai degrabă diavolul într-o vestă strâmtă”. Războinicul nehotărât nu poate câștiga lupta; antrenorul ce slăbește hățurile nu câștigă cursa, noi trebuie să fim întotdeauna pregătiți de luptă; oamenii ce tind să-și atingă scopul său.

2. Pentru a câștiga luptele și a câștiga la curse, este nevoie de disciplină. Noi trebuie să ne smerim corpul; acestui aspect al vieții spirituale i se acordă puțină atenție: deoarece depresiile spirituale, adesea, sunt urmare a slăbiciunii fizice. Omul, ce dorește să se deosebească, își antrenează corpul; pentru a fi în cea mai bună formă fizică. Noi trebuie la fel să ne disciplinăm mintea noastră; este periculos, dacă oamenii până acum refuză să gândească, până când ajung să nu fie capabili de aceasta. Problemele nu pot fi rezolvate niciodată, refuzând sau fugind de la acestea. Noi, de asemenea, trebuie să ne smerim inimile noastre, întâmpinând

pericolele vieții cu o rezistență calmă și răbdare, ispitele cu puterea oferită de la Dumnezeu, iar dezamăgirile cu bărbăție.

3. Este necesar de ași cunoaște scopul. Cât de trist este că viața multor oameni în mod evident nu are un scop specific; ei în mod pasiv plutesc în fluxul vieții, în loc să meargă în direcția stabilită către scopul propus de către acesta. Marten Maartens are o astfel de parabolă: ”A fost odată ca niciodată un bătrânel. Când prietenii săi l-au omorât, au venit oamenii și stăteau în jurul corpului său și au spus indignați:” El considera întregul glob pământesc mingea sa de fotbal. Și el lovea în acesta.” ”Dar, a spus mortul, deschizând un ochi - întotdeauna în poartă”. Cineva a desenat cândva o caricatură, când doi Marsieni privesc de sus la pământul nostru, la oameni, alergând în deșertăciune încolo și înapoi în toate direcțiile. ”Ce fac ei?” a întrebat unul. ”Ei merg”, a răspuns altul. ”Dar unde se îndreaptă ei? – întreabă primul. ” Ah, răspunde celălalt, nicăieri, aceștia doar merg”. Dar un astfel de mers nu duce nicăieri.

4. Noi trebuie să înțelegem importanța scopului nostru. Chemarea se bazează pe declarația : ” Vedeți, de ce vă lepădați, dacă nu veți merge pe calea arătată de către Mine”. Scopul este viața veșnică și de dragul atingerii acestui scop se poate de făcut orice.

5. Noi nu putem să-i salvăm pe alții, dacă noi nu ne controlăm pe sine însuși. Freud a spus odată: ”Psihoanaliza este studiată în primul rând pe sine însuși, studiind propria persoană”. Elenii afirmă că prima regulă a vieții afirmă: ”Omule, cunoaște-te pe sine însuși”. Într-adevăr, nu putem să le slujim altora, dacă nu ne controlăm pe noi înșine; nu trebuie să învățăm ceea nu cunoaștem singuri; noi nu putem aduce pe nimeni la Hristos, dacă singuri nu L-am găsit”.

### *Model de lecție:*

Aici prezentăm lucrarea lecției la tema ”Stadionul”

**Ideia principală:** În viața fiecărui om există un scop anumit. Atingerea scopului se realizează prin muncă, disciplină, menținerea modului sănătos de viață.

**Versetul de memorizat:** 1 Cor. 9:24 -27

**Scopul activității:** de a le oferi copiilor înțelegerea corectă despre ceea, că Cerul – răsplata de la Dumnezeu – nu se oferă așa de simplu. Este necesar de a ne învăța autodisciplina. Sănătatea și modul corect de viață conduc spre Cer. Răsplata lui Dumnezeu întrec cu mult orice alte valori pământești.

### **Planul de organizare al lecțiilor:**

1. Pregătirea activă.
2. Activitatea sportivului. (povestirea)
3. 1 Cor. 9:24 -27

### **Joaca ”Domnul Lafalot”**

**Echipamentul necesar:** Gazeta, scociul, clame, șiret (funie).

**Regula jocului:** Împărțiți echipa în câte 3-5 oameni în fiecare. Fiecărei echipe oferiți-le o grămadă de gazete, scoci, clame și funie.

Anunțați echipa, că faimosul cavalier Sir Lafalot (umorist), a fost invitat la competiție cu cu groaznicul Sirul Morbidom (plictiseală).

Cine din aceștia va câștiga? Problema este că cavalerii nu au ce îmbrăca. Echipelor li se oferă 5-10 minute, pentru a îmbrăca cavalerul în armura potrivită pentru turneu. Echipetele își aleg din rândul său un voluntar, care va fi Sirul Lafalot (sau Morbidom) și realizează pentru aceștia armură din gazete. Ei pot face scuturi, căști de protecție – într-un cuvânt, tot ce vor considera de cuviință.

Când timpul rezervat expiră, invitați toți cavalerii în față și determinați câștigătorul, luând în considerare, cât de serios sunt echipați cavalerii voștri. Acel cavalier, care va fi înarmat mai bine, acela și va fi câștigător.

**Tema:** Cât sunt de capabil de a mă lupta cu adversarul.

Ce victorie aş dori să deţin? Care este starea mea de sănătate, la ce sacrificii sunt gata să merg, pentru a câştiga? Sunt gata să mă lupt singur cu mine? Ce mă împiedică să deţin victoria asupra sa? Ce arme încă nu îmi ajung?

Întrebări după joacă:

- Ce simt când pierd?...când câştig?
- Întotdeauna ne ajung puteri şi capacităţi, pentru a câştiga?
- Ce nu mi-a ajuns pentru a câştiga?
- Ce sunt gata să fac pentru a câştiga? (a îndrepta discuţia la ceea, sunt eu gata să fac astăzi ceva pentru a câştiga mâine)

### ***Semnificaţia victoriei***

Succesul în luptă, război, în înfrângerea completă a adversarului.

Succesul în lupta pentru ceva, realizarea, obţinerea a ceva ca rezultat a depăşirii greutăţilor.

**Textul biblic:** 1 Cor. 9:24 – 27

*”Nu ştiţi că cei ce alergă în locul de alergare toţi alergă, dar numai unul capătă premiul? Alergaţi dar în așa fel ca să căpătaţi premiul! Toţi cei ce se luptă la jocurile de obşte se supun la tot felul de înfrânări. Şi ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună care se poate vesteji: noi să facem lucrul acesta pentru o cunună care nu se poate vesteji. Eu, deci, alerg, dar nu ca şi cum n-aş şti încotro alerg. Mă lupt cu pumnul, dar nu ca unul care loveşte în vânt. Ci mă port aspru cu trupul meu şi-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat.”*

**Întrebări la textul biblic:**

- Ce este un stadion?
- Câţi sportivi pot participa la competiţii?
- Câţi din aceştia vor primi premiul?
- Ce premiu se oferă de obicei câştigătorului?
- De ce apostolul Pavel invită de a participa la alergare? (în viaţa fiecărui om este nevoie de un scop, pentru a atinge succesul în viaţă)
- La ce se referă Pavel când spune că, pentru a atinge scopul, este necesară abstenenţa? Abstenenţa, de ce fel? În ce?
- Ce program zilnic trebuie să avem pentru a avea succes? Şi ce hrană trebuie să întrebuiţăm pentru a atinge succesul? Ce mod de viaţă trebuie dus pentru a atinge succesul?
- În înţelegerea voastră, ce semnificaţie au expresiile ”cunună pieritoare” şi ”cunună nepieritoare”?
- La ce fel de răsplată se referă Pavel când se referă la ”cunună nepieritoare”?
- Câţi oameni pot obţine această răsplată?
- La ce se referă Pavel când afirmă că el ”nu lovi în vânt în zadar”?
- Explicaţi versetul 27.
- De ce este important să faci ceea ce predici altora?

### ***Povestirea, întrebări la povestire***

**Ilustraţie:** povestire despre ceea, precum un sportiv devine un campion olimpic (va fi necesar ca mentorul să găsească în mod independent). Întrebări pentru meditaţie la povestire.

**Total:**

Dacă să nu depunem eforturi pentru atingerea scopului, acesta niciodată nu va fi atins.

Dumnezeu are mulţi câştigători, oameni, care au preferat cerescul în locul lumescului şi au dat totul, pentru a atinge cerul.



## 2) De discutat cu mentorul influența sportului și a antrenamentelor regulate asupra sănătății omului.

**Sănătatea** – starea organismului sănătos, în care întregul organism în întregime și toate organele sunt capabile de ași îndeplini funcțiile sale; lipsa bolii. (de completat definiția de la pag. 25 în agenda ”Companion”)

### Principiile Modulului Sănătos de Viață:

Soarele (Ecles. 11:7)

Aerul (Iov 27:3)

Odihna (Ecles. 4:8)

Apa (Prov. 3:20)

Exercițiile fizice (Gen. 2:15)

Alimentația (Gen. 1:29)

Abstinența (Prov. 16:32)

Încrederea în Dumnezeu (Evr. 10:35)

Aceleași principii ale MSV sunt prezentate în recomandările metodice pentru treapta ”Prietenul”.

Cinci tipuri de produse nesănătoase în fiecare din categoriile următoare, dvs. puteți continua acest rând de sine stătător.

1. Cu un conținut înalt al zahărului:

- Torturi
- Prăjituri
- Bomboane
- Lapte condensat

2. Cu un conținut înalt de sare:

- Murături și marinade (castraveți, roșii, e.t.c.)
- Pește afumat

3. Cu un conținut înalt de grăsimi saturate de proveniență animalică:

- i. Slănină
- ii. Unt
- iii. Grăsimi culinare
- iv. Margarina

Cea mai mare problemă a omului modern - lipsa de mișcare. Tot mai mulți oameni lucrează în oficii, unde mișcarea este foarte limitată. Da, și școlarii sunt nevoiți să petreacă în bancă mult mai mult timp, decât contemporanii săi încă acum 20 de ani în urmă. Din această cauză apar multe boli ale generației noastre: infarctul miocard, îngrășarea, diabetul, insulțul, hipertensiunea, depresia și altele.

Exercițiile fizice ne dăruiesc putere, energie, rezistență, flexibilitate, un corp rezistent, o față curată, o piele sănătoasă, vigoare fizică și spirituală și ne întărește imunitatea. Acestea reduc tensiunea nervoasă, diminuează probabilitatea depresiei, a diabetului, cancerului, bolilor de inimă, hipertensiunii, îngrășării, osteoporozei, stresului și a altor boli. Specialiștii recomandă zilnic să facem exerciții fizice în aer liber în timp de 30 minute sau să se ocupe zilnic câte două antrenamente a câte 15 minute. Faceți sport în mod regulat și veți întări sănătatea, vă veți mări productivitatea creativității la lucru, vă veți prelungi viața. Bucurați-vă de această sărbătoare a vieții!

V-ați gândit vreodată, ce simte persoana, ce a atins recordul lumii?

Imaginați-vă că sunteți cel mai rapid înotător în lume la distanța de 100 metri sau închipuiți-vă că ați atins un nou record în alergarea de maraton, că aruncați sulița mai departe, decât oricine altcineva din tot timpul existenței omenirii... Desigur, cu vârsta capacitățile noastre scad, cu toate că există posibilitatea ca și în grupa sa de vârstă să ajungi cel mai bun.

În anul 1998 în una din gazetele americane a apărut nota despre longevivul Ben Levinson, ce avea 103 ani. Acesta a stabilit recordul lumii la aruncarea nucleului, între bărbații cu vârsta de peste 100 de ani (nucleul

său a zburat la 3 m 8 cm) și a devenit deținătorul recordului printre cei de vârsta lui! Dar realizarea a constituit deja faptul că arunca nucleul, având deja depășit centenarul.

Dar 13 ani în urmă, Levinson, era un bătrân plictisitor cu un mers greoi și cum se spune era cu un picior în groapă. Oamenii vârstnici devin slabi și neajutorați din lipsa exercițiilor fizice. Din fericire pentru Ben, el s-a întâlnit cu Dave Crawley, antrenorul sportiv, care a venit cu ideea "să se simtă din nou de 80 de ani". Pentru început, Ben a început să facă corect exercițiile, ce dezvoltă puterea, de a merge 29 de minute pe zi cu viteza de 4 km/oră (în acest timp acesta reușea să parcurgă doar 1 km 300 m) și să lucreze cu greutatea de 3-4 ori în săptămână. "El s-a înălțat cu 5 cm doar datorită posturii ce s-a îndreptat și obținerii unei mai mari încrederi în forțele proprii", spune Crawley.

Dacă programul de activitate de educație fizică i-a permis unui bătrân de nouăzeci de ani să atingă un astfel de rezultat, gândiți-vă, ce am putea obține noi cu dumneavoastră!

Cultura fizică nu doar micșorează posibilitatea apariției unor probleme serioase de sănătate, dar și prelungește viața.

În Finlanda s-a realizat un experiment cu gemeni, ce se ocupau cu educația fizică în mod diferit. Rezultatele au fost uimitoare. Riscul relativ al morbidității, este de două ori mai mare la cei ce nu se ocupă cu exerciții fizice. Mai târziu și alte studii au confirmat, că bărbații pasivi din punct de vedere fizic sunt de două ori mai mulți, decât cei activi fizic. Dar femeile sedentare sunt de trei ori mai multe decât cele active. Încă un studiu a descoperit o dependență curioasă: bărbații puternici din punct de vedere fizic, care nu au avut niciodată insult, hipertensiune, diabet, dar fumau, de asemenea decedau mai rar, decât nefumători, dar care sunt oameni slabi din punct de vedere fizic.

Cât timp este necesar de dedicat într-o zi culturii fizice? De obicei se recomandă de a se ocupa a câte 30 de minute, dar și două antrenamente a câte 15 minute sau trei antrenamente a câte 10 minute pe zi, la fel, vor fi folositoare. Exercițiile fizice îmbunătățesc activitatea inimii și a plămânilor, dar aceste avantaje se pierd rapid, dacă se încetează antrenamentele.

- Învățați-vă să vă urcați pe scări.
- Mergeți pe jos, nu vă folosiți de transport.
- Jucați-vă în jocuri în aer liber.
- Acceptați ieșirile la cumpărături ca pe niște eforturi fizice utile și necesare.
- 

### **Exercițiile fizice folosite la gimnastica de dimineață**

Fiindcă organismul, după somn, încă nu a trecut în faza de veghere activă, eforturile mari în gimnastica de dimineață nu sunt recomandate, cel puțin la începutul activității. Nu este potrivit prin exercițiile de dimineață de a aduce organismul într-o stare de extenuare accentuată, deoarece aceasta va influența negativ capacitatea de activitate mentală și fizică în timpul zilei.

### **Problemele principale ce pot fi rezolvate cu ajutorul exercițiilor fizice (gimnastica de dimineață)**

De a reduce unele consecințe ale somnului (cearcăne, moleșeală, somnolență și altele)

Mărirea tonusului sistemului nervos

De a mări capacitatea de activitate a principalelor sisteme ale organismului (cardio-vascular, respirator, sistemelor de eliminare a secrețiilor de fier și altele).

Rezolvarea acestor probleme permit treptat și în același timp rapid de a mări capacitatea de muncă mentală și fizică a organismului și de al pregăti să accepte încordarea fizică și psihică, ce se întâlnește adesea în viața omului modern.

Ca consecință a realizării gimnasticii de dimineață în mod corect, se produce excitarea optimă a sistemului nervos, se îmbunătățește activitatea inimii, se mărește circulația sângelui și respirația, ce asigură aprovizionarea ridicată a celulelor cu substanțe nutritive și cu oxigen. După o bună gimnastică dispăre starea de somnolență, moleșeală, slăbicine, se mărește capacitatea de lucru mentală și fizică, activismul, dispoziția și starea de bine.

Exercițiile fizice ale gimnasticii de dimineață contribuie la mărirea fluxului de limfă, mării circulației lichidului interstițial, mării circulației venoase. Aceasta asigură desconggestionarea și dispariția cearcănelor, ce adesea se dezvoltă în timpul somnului, în mod special la oamenii cu vârsta medie sau înaintați în vârstă.

Fiindcă îndeplinirea exercițiilor fizice are loc cu eliminarea crescută a căldurii, gimnastica de dimineață duce la o creștere moderată a temperaturii corpului. În anumite limite fiziologice, creșterea temperaturii corpului constituie un factor pozitiv. La creșterea temperaturii se mărește procesul de schimb de

substanțe, se intensifică activitatea tuturor organelor. În mod special, se mărește viteza de transmitere a impulsurilor nervoase, ce în complex cu alte schimbări ușurează procesele de conducere a sistemului nervos cu diferite funcții ale organismului, mărește viteza și exactitatea reacției, coordonarea mișcării, mărește toate tipurile de sensibilitate, mărește capacitatea mentală de activitate.

### **Exercițiile cele mai potrivite pentru gimnastica de dimineată:**

Exerciții de întindere

Diferite feluri de mers

Exerciții pentru dezvoltarea generală (aplecări, întoarceri, așezări, rotații și altele)

Exerciții de stretching (pentru dezvoltarea flexibilității)

Mișcări de dans

Mărsăluitul și săriturile ușoare

Exerciții de respirație

Oamenilor, ce suferă de o boală sau alta, este potrivit ca în complexul gimnasticii de dimineată să li se includă exerciții speciale în pregătirea fizică terapeutică. Aceste exerciții trebuiau îndeplinite după partea comună a antrenamentului. Caracterul acestor exerciții depinde de caracterul bolilor și trebuie stabilit de către medicul de educație fizică curativă.

O persoană sănătoasă poate să înceapă complexul de gimnastică cu exerciții de stretching, iar apoi să îndeplinească diferite tipuri de mers (mersul simplu, mersul cu diferite mișcări ale mâinilor, mersul în semi-așezări, pași de dans, elemente de step-aerobică și altele), mai apoi exerciții pentru dezvoltarea generală la grupele de mușchi de bază, care pot fi finisate cu un mers ușor sau sărituri. Este util de a finisa complexul de gimnastică cu exerciții de respirație.

### **Gimnastica de dimineată pentru adolescenți**

La vârsta de 13 ani și mai mult, mulți elevi, cu părere de rău au o atitudine nepăsătoare și manifestă puțin interes pentru gimnastica de dimineată, dar ce este uimitor mulți se ocupă cu sportul, considerând anume o astfel de activitate fizică mult mai folositoare. Este important de a explica la astfel de copii, că folosul gimnasticii de dimineată este foarte mare și în afară de aceasta, pot fi ușor combinate exercițiile din timpul gimnasticii cu exercițiile ce au semnificație în tipul de sport ales. Încercați împreună cu copilul sau sfătuiți-l să-și creeze propriul complex de exerciții pentru gimnastica de dimineată, dar urmăriți ca acesta să nu fie suprasolicitat.

### **Exercițiile posibile ale gimnasticii de dimineată pentru adolescenți:**

#### **Varianta 1:**

- 2.a.i.1. Poziția inițială – stând, picioarele la nivelul umerilor, mâinile la brâu. De realizat mișcări de rotație a capului într-o parte sau în alta. Repetați 8-10 ori.
- 2.a.i.2. Aceiași poziție inițială. De realizat răsuciri ale coapselor în părți. De repetat de 5 ori.
- 2.a.i.3. Aceiași poziție inițială. De realizat mișcări cu piciorul în spate, înainte și în părți. De repetat 3-5 ori cu fiecare picior.
- 2.a.i.4. Aceiași poziție inițială. De a îndepărta mâinile în părți și la expirație de realizat o aplecare înainte atingându-te cu mâna dreaptă de vârful piciorului stâng; la inspirație a se îndrepta, a se întoarce la poziția inițială. Apoi aplecarea cu altă mână. A repeta 4-6 ori în fiecare parte.
- 2.a.i.5. Aceiași poziție inițială. De a îndeplini așezările în tempou calm.
- 2.a.i.6. Aceiași poziție inițială. De a îndeplini mișcări de rotație din șolduri într-o parte sau în alta.
- 2.a.i.7. Poziția inițială – stând, picioarele la nivelul umerilor, mâinile în jos. Degetele de strâns în pumn și de realizat mișcări de rotație cu mâinile, înainte și înapoi.
- 2.a.i.8. Poziția inițială – picioarele la nivelul umerilor, mâinile la brâu. De făcut sărituri pe loc. Tempou arbitrar, după posibilitate.
- 2.a.i.9. Aceiași poziție inițială. De făcut sărituri într-o parte peste o nu prea mare barieră, de exemplu mingea sau cutie.

- 2.a.i.10. A se așeza jos, picioarele drepte, plasate la îndepărtare. De a se întinde înainte când la un picior când la altul.
- 2.a.i.11. De a se culca pe spate și de a îndeplini cu picioarele exercițiul ”foarfecele” încrucișând picioarele ce sunt ridicate un pic de pe podea.
- 2.a.i.12. Fiind culcat pe spate de îndeplinit exercițiul ”bicicleta”, alternativ îndoind și dezdoind picioarele.
- 2.a.i.13. A sta în 4 labe, de îndoiat și dezdoiat spinarea.
- 2.a.i.14. De finisat gimnastica cu un mers liniștit prin cameră.

## Varianta 2

1. Copilul stă, picioarele la nivelul umerilor, mâinile în jos. La inspirație se întinde, ridicându-și mâinile în sus, un pic îndoind spinarea și la expirație revenind la poziția inițială. De repetat 4-6 ori.
2. Copilul stă, picioarele la nivelul umerilor, mâinile la brâu. Realizează mișcări rotunde și liniștite cu capul într-o parte și în alta. Nu reținem respirația. De repetat 6-8 ori în fiecare parte.
3. Copilul cu o respirație liniștită îndeplinește aplecări în diferite părți: înainte, în spate (cu atenție), în părți. De repetat 4-8 ori în fiecare parte.
4. Copilul stă, picioarele la nivelul umerilor. La inspirație ridică mâinile în sus și se apleacă. La expirație o aplecare în jos, încercând să atingă podeaua cu degetele. A se întoarce liniștit la poziția inițială. De repetat 6-8 ori.
5. Copilul stă, picioarele la nivelul umerilor, mâinile înainte. Face o mișcare cu piciorul, încercând să atingă cu vârful piciorului palma.
6. Copilul stă, picioarele la nivelul umerilor, mâinile la brâu. La inspirație face un pas cu piciorul înainte și îndoie piciorul, la expirație în poziția inițială. Apoi cu alt picior. De repetat de 6-8 ori cu fiecare picior.
7. Copilul este culcat pe spate, brațele întinse de-a lungul corpului cu palmele în sus, umerii sunt strânși bine de podea. Ușor ridicând picioarele de pe podea, face ”bicicleta” alternativ îndoind și dezdoind picioarele. Tempoul este mediu. De îndeplinit aproximativ 30 de secunde.
8. Copilul realizează sărituri diferite, în același timp peste un obiect cu înălțimea de 5 -10 cm. Respirația să nu fie reținută. De realizat aproximativ 30 de sărituri.
9. Mers liniștit timp de 3 minute. Adăugător se poate de ținut pe cap o cutie, încercând să se păstreze echilibrul. Capul să fie ținut drept.

### *Idei pentru lecție:*

Propunem să petreceți în biserica dumneavoastră sondaj de opinii – 5 cele mai importante probleme cu familia dumneavoastră. Mai apoi folosindu-vă de calculele obținute, nu doar să petreceți lecția în club, dar și să participați cu raportul în biserică. Pot fi atrași conducătorii departamentului de sănătate.

Sarcina noastră – de ai ajuta pe adolescenți să conștientizeze însemnătatea și volumul exercițiilor fizice regulate.

La începutul lecțiilor de propus copiilor să deseneze un tablou la pag. 24 în agendă.

Mentorul trebuie să pregătească o prezentare despre exercițiile fizice (invitați - 1 în departamentul sănătății din comunitatea dumneavoastră sau la conferință) posterul și informația vizuală necesară.

**Spuneți:** ”Să comparăm activitatea fizică a omului 100 ani în urmă și în prezent”. Fie ca exploratorii să aducă exemple despre ceea cum au fost acum 100 de ani în urmă și cum sunt astăzi:

- mijloace de mișcare;
- tipuri de bază ale activității umane;
- resurse ale automatizării;
- petrecerea odihnei.

Mai apoi, să concluzioneze, cât de des a fost necesar omului să utilizeze puterea fizică în activitatea sa zilnică 100 de ani în urmă și cât aceasta constituie astăzi.

Povestiți despre beneficiile exercițiilor, folosind prezentarea pregătită. Discutați:

- Ce este necesar de inclus în programul zilnic de exerciții (și fie ca să reprezinte 10 exerciții la pagina 30 a agendei trepte);

- Cât timp trebuie de consacrat zilnic exercițiilor;
- Cât de (relaxat) încordat trebuie să se antreneze (ce efort este îndeajuns pentru menținerea sănătății);
- Cum să facem din exerciții un obicei.

Totalizați gândurile de bază ale lecției. Obligatoriu, găsiți timp pentru îndeplinirea complexului de exerciții, care pot fi recomandate copiilor pentru gimnastica de dimineață. Puneți semnătura celor ce sunt prezenți la lecție pentru îndeplinirea cerinței respective.

### **3) De a cunoaște influența negativă a fumatului asupra sănătății omului. De îndeplinit cartea cu promisiunea personală de dezicere de fumat.**

Cel mai adesea oamenii încep a fuma la vârsta adolescenței, când boala și moartea par prea departe, pentru a le da o oarecare importanță. Adolescentul fumează o țigară, pentru ”a se infiltra” în grupul de prieteni sau pentru a demonstra, că este deja matur. Fumatul de asemenea se consideră o metodă de eliberare, simbolul independenței, simbolul ”eroului”, ce adesea se folosește în reclamele țigărilor. Treptată, dar progresivă trecerea, de la o țigară fumată din întâmplare până la dependența de tabac este puțin observabilă, timpul apariției dependenței este greu de stabilit.

Fumătorii se conduc de anumite judecăți mincinoase, dintre care cel mai adesea se întâlnesc următoarele:

- Fumatul îmbunătățește activitatea mea intelectuală (în realitate fumatul o micșorează pentru o perioadă îndelungată);
- Fumatul mă relaxează (în realitate nicotina îmi excită sistemul nervos);
- Fumatul mă ajută să mențin greutatea optimă (în realitate cea mai bună metodă de luptă cu obezitatea – scăderea nivelului de folosire de calorii și exercițiile fizice sistematice);
- Aerul, pe care îl respirăm, este atât de murdar, încât încă ceva fum nu mai are nici o importanță (murdărirea mediului ambiant, în afară de anumite excepții, este minimă în comparație cu murdărirea plămânilor de fumul de tutun, ce conține substanțe cancerogene).

***Fumatul de tutun*** (sau pur și simplu fumatul) – inspirarea fumului de frunze uscate sau prelucrate de tutun, mai adesea sub formă de fumat al țigărilor. Oamenii fumează din cauza dependenței narcotice formate din cauza nicotinei – substanței psihoactive de bază ce se conține în țigară. În același timp, omul tinde să găsească o explicație adecvată pentru dorința de a fuma (dependența de fumat), încercând să raționalizeze pasiunea patologică, neconștientizată în deajuns. Printre cei bolnavi de dependență de nicotină sunt mai populare următoarele îndreptățiri ale fumatului: plăcerea pentru astâmpărarea ”foamei” de nicotină, din cauza obiceiului negativ format, sau din motive sociale (pentru comunicare, pentru ”companie”, ”pentru că toți fumează”, și altele). În anumite societăți fumatul poate fi un ritual. Conform datelor Organizației Mondiale de Sănătate aproape o treime din populația masculină matură fumează tutun. Fumatul de tutun a fost preluat în Spania de către Columb, după descoperirea Americii și apoi a fost răspândită în Europa și în întreaga lume prin intermediul comerțului. Autoadministrarea Teritorială Publică Fumul de tutun conține substanțe psihoactive – alcaloizi, nicotină și garmin, care combinate constituie un stimulator al dependenței sistemului nervos central, și de asemenea provoacă o slabă euforie. Efectele influenței nicotinei constituie îndepărtarea temporară a oboselii, somnolenței, moleșelii, ridicarea capacității de muncă și a memoriei, care în timpul fumatului de tutun se nivelează în totalitate prin otrăvirea organismului cu alte substanțe toxice, inspirate de fumători.

Cercetările medicale arată la o legătură directă a fumatului de tutun cu astfel de boli ca cancerul și emfizemul la plămâni, boli ale sistemului cardiac și alte probleme de sănătate. Conform datelor Organizației Mondiale de Sănătate, pe parcursul secolului XX, fumatul de tutun a constituit cauza morții a 100 de milioane de oameni pe întreg pământul și în secolul 21 cifra aceasta va crește până la un miliard. Conținutul [a șterge]

### **Industria tutunului**

Principalii producători de țigări – SUA și China. Cel mai mulți dependenți de tutun trăiesc în China, Eimen, Cambodgia, Djibouti.

## **Răspândirea și interzicerea treptată a fumatului**

În perioada din 1970 până în 1995, folosirea țigărilor, reieșind din calculul pentru un suflet din populație, în țările slab dezvoltate, s-a mărit cu 67%, pe când în țările dezvoltate, în aceeași perioadă, s-a micșorat cu 10 %. Optezeci de procente din fumători locuiesc în țările slab dezvoltate.

În țările Europei de Vest și America se observă o tendință accentuată de limitare a fumatului. Deci, fumatul este interzis în locurile publice, paburi, cafenele, restaurante. Pentru încălcare sunt aplicate amenzi usturătoare.

### **Acțiunea nicotinei**

Nicotina constituie un agent nicotinic, deci acesta mărește activitatea acetilcolinei în sistemul nervos central. În cercetările realizate recent, a fost arătat, că nicotina de asemenea mărește nivelul dofaminei în creier, ce poate constitui un factor al provocării plăcerii de la fumat.

Nicotina constituie una din substanțele cu potențial puternic de dependență. În timpul fumatului o mare parte din nicotină se hidrolizează, dar și doza nu prea mare rămasă este în deajuns pentru provocarea efectelor somatice și psihologice, în același timp pentru formarea dependenței chimice. Studiile, realizate de către Henningfield și Benovittsem au demonstrat că nicotina în mai mare măsură creează dependență fizică, decât cofeina și marihuana, dar în mai mică decât alcoolul, cocaina și heroina. Perrin în studiul său a concluzionat, că nicotina într-o măsură mai mare decât oricare alte substanțe, deține capacitatea de a provoca dependența psihologică (chiar considerând alcoolul, cel mai puternic agent al acțiunii general-somatice, care poate crea forme grele ale tulburărilor psihice ca rezultat al anulării).

Majoritatea fumătorilor fumează regulat. Conform opiniei profesorului canadian Jennifer O'Loughlin, dependența de nicotină la adolescenți apare peste cinci luni după începerea fumatului.

A lepăda fumatul devine greu din cauza simptomelor sindromului anulării, de exemplu insomnia, iritarea, nervozitatea, bradicardin, tendințele de acumula greutate. Un procentaj mare (în jur de 60%) oameni, ce încercă să lepede fumatul, peste trei luni se întorc la acest obicei din nou. Majoritatea fumătorilor nu văd necesitatea de a lepăda fumatul, fiindcă riscurile fumatului sunt de lungă durată. În afară de aceasta, este stabilit, că fumătorii, ce sunt bine informați despre efectul negativ al fumatului pentru sănătate, sunt inconștient înclinați să îl subaprecieze.

### **Consecințele fumatului**

”Datele științifice confirmă explicit, că utilizarea tutunului și acțiunea fumului de tutun constituie cauza morții, bolii și invalidității și că între acțiunea fumatului și alte tipuri de utilizare a produselor de tutun și apariția bolilor provocate de tutun, există un anumit decalaj în timp ...

Țigările și alte produse, ce conțin tutun, sunt produse de o tehnologie înaltă, create într-un astfel de mod pentru a crea și a menține dependența... La moment există date științifice sigure despre faptul că, acțiunea prenatală a fumului de tutun influențează nefavorabil asupra sănătății și dezvoltării copiilor...”

Convenția Organizației Mondiale de Sănătate în lupta împotriva tutunului

## **Distrugerea sănătății**

### **Capul**

Accident cerebral vascular, fața fumătorului, placa dentară, cancerul buzelor, cancerul gurii, cancerul laringian.

### **Gâtul**

Traheită (inflamarea traheiei), inflamarea laringelui, cancerul traheiei, cancerul laringelui.

### **Plămâni**

Bronșită, emfizem al plămânilor, cancer.

### **Inima**

Boala ischemică a inimii.

### **Sistemul digestiv**

Carcinomul esofagian, ulcer peptic stomacal, cancer stomacal, cancerul pancreasului.

### **Sistemul urogenital**

Infertilitate, pierderea sarcinii, rețineri în dezvoltarea fătului, cancer, tulburări ale funcției sexuale, impotența. În particular, este demonstrat din punct de vedere experimental, că nicotina influențează deprimant asupra centrilor de erecție și ejaculare în măduva spinării, consecință a ce poate constitui micșorarea erecției și

ejacularea prematură. De asemenea, cauză a scăderii erecției în timpul fumatului poate fi efectul vasoconstrictor al nicotinei.

### **Membrele**

Osteoporoza oaselor, nevritele, claudicația intermitentă, cangrena.

Fumatul tutunului ocupă primul loc în lume printre cauzele mortalității care pot fi prevenite, cu toate că, începând cu 3,5 până la 4,5 milioane de oameni anual mor ca rezultat al problemelor de sănătate, provocate de fumat. Serghei Botchin, medic rus și cercetător, spunea: ”Dacă nu aș fi fumat, eu sunt convins, că aș fi trăit fără suferințe încă câțiva ani”. În țările dezvoltate (de exemplu, în SUA) longevitatea fumătorilor constituie în medie, cu 13 ani mai puțin în comparație cu nefumătorii.

Fiecare țigară fumată scurtează viața fumătorului cu 7 minute. O cutie de țigări scurtează viața cu 140 de minute în zi, 51100 minute în an (aproximativ 852 ore sau 35,5 zile în an). Aceasta înseamnă că anul fumătorului este mai scurt, constituie 11 luni!!!

Fumatul, mai concret nicotina, blochează asimilarea vitaminei C. Cu aceasta este provocată hipovitaminoza C, consecințele cărora sunt reflectate asupra tuturor organelor, în mod special sunt supuse distrugerii cu oxidanți pereții vaselor.

Fumatul duce la schimbări pronunțate ale organelor interne; cel mai adesea sunt afectate organele respiratorii, sistemul cardio-vascular, tractul gastro-intestinal.

Fumătorii se îmbolnăvesc de cancer pulmonar de câteva ori mai mult decât nefumătorii. Conform datelor moderne, în istoria bolilor mai mult de 90% din cazurile de cancer de plămâni au legătură cu fumatul. Factorii de bază etnologici ai cancerului de plămâni la fumători sunt considerați: radonul, poloniul, benzpirenul și nitrozaminele, ce se conțin în smoala tutunului.

Fumatul de asemenea mărește probabilitatea și altor tipuri de tumori maligne. Acestea includ tumorile maligne ale cavității bucale, esofagului, laringelui, pancreasului, stomacului, intestinului gros, rinichilor, vizicii urinare, ficatului, prostatei.

Pe lângă toate acestea fumatul provoacă emfizemul plămânilor – boala cronică, legată de degenerarea țesutului plămânului. Fumatul constituie factorul de risc al bolilor cardio-vasculare, astfel, ca ateroscleroza și infarctul miocardic. Fumatul provoacă dezvoltarea bolilor infecțioase ale organelor respiratorii. Fumatul constituie factorul de risc pentru complicații în timpul gravidității.

### **Conținerea în tutun a particulelor radioactive**

În septembrie 2008, în Jurnalul American al Sănătății Publice (American Journal of Public Health) a fost publicat articolul ”Waking a Sleeping Giant: The Tobacco Industry’s Response to the Polonium – 210 Issue”, în care se vorbește că în tutunul industrial se conține Poloniul radioactiv – 210. Se confirmă, că gustul tutunului depinde de conținutul azotului. Pentru micșorarea conținutului azotului, se folosesc îngrășăminte industriale cu un conținut înalt de fosfați, fabricați din apatite. În apatite pe lângă celelalte legături chimice se conțin particole radioactive: Radiul – 226, Plumbul – 210 și Poloniul – 210. C u cât se folosesc mai multe îngrășăminte cu atât este mai mare concentrarea de particole radioactive. Acestea se adună în straturile superficiale ale frunzelor de tutun și, mai apoi, în timpul fumatului sunt transferate în fumul de țigară.

Tutunul, crescut în țările dezvoltate, conține aproximativ cu o treime mai puține particule radioactive decât tutunul, crescut în țările dezvoltate (în particular în SUA). Aceasta se explică prin faptul că producătorii americani de țigări folosesc cea mai mare parte de îngrășăminte cu fosfor pentru ai oferi tutunului un gust special.

Conform evaluării Companiei Philip Morris, realizate în 1968, radioactivitatea folosită în producerea acestuia a tutunului țigărilor constituia aproximativ 0,33 – 0,36 picocurie la 1 g.

La fel, pe site-ul oficial al companiei poate fi găsit raportul Medicului Șef al SUA ”SMOKING AND HEALTH” (1979), în care de asemenea se confirmă prezența conținutului de elemente radioactive în fumul de tutun: Poloniul – 210, Radiul – 226, Plumb – 210 și Kaliul – 40.

Au fost încercate unele metode de micșorare a radioactivității țigărilor:

- Spălarea frunzelor de tutun cu scopul de a șterge particolele radioactive de pe suprafața acestora;
- Selectarea pentru producerea țigărilor a tutunului cu radioactivitate redusă;
- Folosirea filtrelor pentru țigări;
- Reducerea radioactivității frunzelor de tutun cu ajutorul ingineriei genetice.

### **Influența negativă a fumatului pasiv**

Fumatul crește probabilitatea apariției cancerului de plămâni și a sânelui la cei ce ne înconjoară (fumatul pasiv), de asemenea măbind la aceștia riscul apariției astmei, bolilor de inimă, pierderilor de sarcini, Sindromul Morții Subite a Sugarului și alte probleme cu sănătatea la copii și maturi. În Franța de la fumatul pasiv prematur mor de la 3000 până la 5000 oameni pe an.

### **Influența negativă asupra economiei țării**

Adjunctul Ministrului Sănătății și cel al Dezvoltării Sociale al FR, Iurie Voronin: ”Fumatul constituie cauza pierderii a 15 ani de viață”. Conform notelor experților, pentru tratarea bolilor obținute în timpul fumatului, economiile naționale cheltuie până la 1% PIB.

### **Statistica deceselor**

Caonform datelor OMOS (Organizației Mondiale de Ocrotire a Sănătății), în lume, în medie, în fiecare șase secunde moare un om de o boală cauzată de fumul de tutun, iar în fiecare an din acest motiv decedează 5 milioane de oameni. ”Dacă tendința de creștere a răspândirii fumatului nu va scădea, atunci conform prognozelor pentru 2020, anual, prematur vor muri 10 milioane de oameni, iar în 2030 fumatul tutunului va deveni unul din factorii principali, ce va duce la moarte prematură”.

Conform datelor primului adjunct al directorului comitetului dumei FR pentru ocrotirea sănătății, a academicianului Academiei ruse de Științe Medicale a lui Nicolae Gherasimenco, ”Din cauza motivelor ce au legătură cu fumatul, în Rusia, în fiecare an, decedează până la jumătate de milion de oameni”.

Fumatul pasiv mărește statistica mortalității din cauza fumatului de tutun.

Conducătorul Ministerului Social de Dezvoltare al Sănătății FR Tatiana Golicova, în Mai 2009 a anunțat, că mai mult de 17% de decese în Rusia au legătură cu fumatul de tutun.

Din consecințele negative ale fumatului sunt și dinții galbeni, mirosul neplăcut din gură, mirosul neplăcut de la păr. În timpul nopții, soldații ce fumează își descoperă amplasarea unităților sale, iar singuri ajung țintă pentru snaiperi. Fumatul – cauza frecventă a incendiilor. Cioturile murdăresc mult străzile și încăperile. Conform unelor date, fumatul intensifică beția alcoolică cu 1.5-2 ori mai mult. Fumatul de tutun este considerat păcat în unele religii.

### **Psihologia fumatului de tutun**

În timp ce cauza principală a folosirii tutunului constituie dependența chimică de tutun, ce constituie un produs chimic, unii cercetători studiază aspectele sociologice și psihologice ale fenomenului fumatului.

Din punctul de vedere al psihoanaliticilor, fumatul constituie iritarea zonei orale, de la care omul primește cele mai prime plăceri în viață (susul laptelui, saturația, sentimentul de securitate). Din această motiv, fumatul este un semn al neliniștii, dorința de a se ascunde, de a evita încordarea.

În afară de aceasta, fumatul poate constitui un mod de comunicare neverbal. Conform opiniei multor psihologi, anume această împrejurare în majoritatea cazurilor devine un motiv, din care omul începe să fumeze.

Cercetările moderne ale grupei de cercetători americani, au arătat că fumatul constituie un fenomen social molipsitor. Ca rezultat al acestei cercetări s-a demonstrat că fumătorului îi este mai ușor să renunțe la fumat, dacă cineva din prietenii săi apropiați sau din rude au lepădat fumatul. Cea mai puternică influență asupra capacității de a refuza să fumezi, precum au demonstrat aceste cercetări, a realizat - o dezicerea de a fuma a prietenilor celor mai apropiați ai fumătorului sau a rudelor, cu toate că, chiar și oamenii care nu aveau o legătură directă între ei acționau unii asupra altora: ideia refuzului de a fuma ca exemplu pozitiv se transmitea chiar și prin prieteni.

### *Idei pentru lecții:*

La începutul lecției de arătat plicul, transmis în club de la Institutul Loma Linda, la sfârșitul lecției acesta este deschis – în acesta sunt carduri cu promisiuni.

A începe lecția se poate cu o activă înviorare. De împărțit copiii în perechi. O persoană din pereche cu mâinile legate, funia este învârtită pe închieiturile mâinilor, legată, iar capetele funiei în mâinile celui legat, acesta ținându-le puternic. Al doilea încearcă să dezlege mâinile. Mai mult de 3 minute nu se merită să vă jucați. A discuta încercările de a ajuta persoana în situațiile, când el vrea să fie ajutat. De a concluziona, că fumatul este dependență și este mai bine de a nu ajunge sub puterea acesteia, decât de a încerca apoi a se dezice de aceasta.

La sfârșitul lecției, se poate de notat dorințele oamenilor pe baloane cu gel – a nu fuma. A dărui pe străzi.



#### **4) De a primi emblema ”Înotul – Nivelul începător (complexitate înaltă)”.**

Cea mai bună metodă de a lucra asupra acestei cerințe – în timpul adunării de tabără sub conducerea instructorului experimentat. Se poate de realizat aceasta în bazin sau în timpul lecțiilor în natură, dar de un instructor calificat este nevoie chiar și aici. Respectați regulile de securitate cu strictete.

Instructorul poate pune semnătura în carnetul de note în dependență de măsura efectuării exercițiilor (dacă el singur se află la mal) sau de a semna toate exercițiile efectuate după ieșirea grupei din apă, la sfârșitul fiecărei lecții.

### ***Avansat***

#### **1. De a asculta programul de profilaxie HIV/SIDA.**

#### **2. De a participa la programul de sănătate de cinci zile sau de a viziona două filme de sănătate, sau de realizat un poster despre acțiunea nocivă a fumatului sau a narcoticilor, sau de a participa la acțiunea sau slujirea ce ține de problema sănătății.**

1) Adresați-vă departamentului sănătății și al abstenenței, pentru a primi informații despre astfel de evenimente în regiunea dumneavoastră. Dacă sunt filme la tema respectivă – luați-le cu împrumut. Dacă este jocul ”Eu aleg viața”, cereți-o pentru exploratorii dumneavoastră pentru a se juca și a o returna.

Dacă se planifică un program împotriva obiceiurilor rele (de exemplu, ”Săptămâna de groază”), în care exploratorii voștri pot participa la scenetă, de a pregăti un poster sau de a ajuta de a realiza acest lucru prin altă modalitate – înțelegeți-vă și planificați.

2) Asigurați participarea exploratorilor voștri la acest eveniment sau organizați vizionarea filmelor primite, sau luați în considerare jocul ”Eu aleg viața” pentru lecțiile exploratorilor. Organizați repetiția în calitate de participant în cadrul programului împotriva obiceiurilor rele, sau organizați pregătirea unui poster.

3) Puneți-le celor ce au participat/sau jucat în joc/ au vizionat filme/au făcut posterul, semnătura pentru îndeplinirea acestei cerințe.

4) De a petrece în oraș, acțiunea ”Schimbăm țigările pe bomboane”, țigările adunate ”de îngropat”.

## ***ORGANIZAREA ȘI DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR DE LIDER***

### **1. De a planifica și petrece ora de rugăciune în clubul vostru.**

Departamentul Tineretului bisericii mondiale AZȘ, îngrijindu-se de dezvoltarea spiritualității tinerilor creștini, editează anual manuale pentru petrecerea săptămânilor de rugăciune pentru tineret și adolescenți.

În fiecare manual sunt oferite nu doar materiale și întrebări pentru meditație, dar și sfaturi pentru organizare.

Noi propunem să petreceți săptămâna de rugăciune la începutul anului de învățământ (sfârșitul lui August – începutul lui Septembrie), pentru a monta inimile tinere la comunicarea zilnică cu Dumnezeu (deoarece după vacanță, cu începerea lecțiilor copiii vor avea mai puțin timp liber, și este important, ca adolescenții să înțeleagă importanța de a consacra zilnic timp pentru rugăciune).

Meditațiile spirituale, care vor avea loc în timpul săptămânii de rugăciune nu trebuie să fie lecții și nu trebuie să extenueze.

Există câteva modalități pentru a petrece meditațiile spirituale într-un mod creativ.

Ca instructor, trebuie să fiți deschiși pentru astfel de metode, care corespund adolescenților mai mici.

### Propuneri:

- Folosiți o povestire biblică și prezentați o scenetă în fața clubului;
- Folosiți teatrul de păpuși;
- Povestind istorioara, folosiți efecte speciale, ca, de exemplu, povestind istoria despre modul cum Iisus a transformat apa în vin, turnați suc de struguri în vas și pe parcursul povestirii turnați acolo apă (ceilalți nu trebuie să vadă, cum ați turnat suc în vas);
- Utilizați diferite voci pentru fiecare personaj din povestire;
- Realizați sceneta pe baza oricărei istorii ce are fundament moral.
- Folosiți propria creativitate, studiați ideile exploratorilor, aceștia sunt persoane foarte creative în această perioadă a vieții.

## 2. De a ajuta echipa sau clubul vostru să planifice un eveniment special: drumeție sau tabără cu înnoptare.

O parte din rolul liderului exploratorilor (mentorului) constă în promovarea dezvoltării membrilor clubului și depinde de exemplul liderului în persoană, pe cel ce îl prezintă. Liderul creează "atmosfera" sau "idealul" echipei sau a grupei, de care el sau ea este responsabil/ă. Pe lângă toate acestea, liderul determină eficiența liderismului lui sau al ei. O mare cercetare despre dezvoltarea liderismului a fost realizată cu forțe armate și în industrie. Abordarea comună trebuia să fie de a analiza, ceea ce liderii făceau, pentru a îi ilumina în aceasta și mai apoi de a ajuta să-și îmbunătățească activitatea.

### Scopurile petrecerii taberelor sau a drumețiilor

- De a ajuta tineretul să simtă apropierea Domnului și să facem cunoștință cu El prin creație.
- De a pregăti tineretul pentru timpurile grele ce vin.
- De a face cunoștință mai îndeaproape cu participanții taberei.
- Învățarea vieții în natură.
- Instruirea încrederii în sine.
- De a retrăi aventuri de neuitat.
- Dezvoltarea rezistenței fizice.
- Aplicarea în practică a cunoștințelor primite în cadrul clubului.

Deci, în clubul exploratorilor este planificată o drumeție. Este important ca mentorul să facă astfel, ca toți copiii să fie implicați în pregătire și să fie responsabili de o anumită parte a drumeției. Să îndeplinească sarcini mici aceștia sunt capabili: să alerge, să scoată, să curețe, să ascute – poftim. Dar să rezolve probleme aceștia încă nu sunt în stare. Pur și simplu nu cunosc cum să facă aceasta. Nu sunt învățați. Sarcinile care sunt stabilite de către viață sunt cu mult mai dificile decât cele matematice.

Dar poziția dumneavoastră trebuie să fie fermă: doriți să mergeți în drumeție, haideți să lucrăm. În privința multitudinii de întrebări puteți manifesta uimirea și chiar, probabil, indignarea ("Voi ce doriți ca nenea să hotărască și să facă totul pentru voi?"), dar cel mai important – să le dăm copiilor de înțeles, că nu veți rezolva problemele și nu veți face lucrul în locul lor, că aceștia trebuie să hotărască și să facă totul.

Dacă drumeția dumneavoastră a fost pe neașteptate pentru copiii, nu vă grăbiți să le dictați copiilor cele șase caracteristici (parametri) ale proiectului drumeției, pe care dumneavoastră deja le-ați gândit și le-ați discutat aproximativ cu comitetul clubului. Copiii trebuie îndrumați tacticos către hotărârea acestor întrebări.

Începeți cu alegerile activului echipei, care va hotărî aceste întrebări principiale. Un astfel de grup al activului este un organ temporar, care se creează pentru pregătirea propunerilor (proiectului drumeției), iar apoi este dizolvat (se transformă). Din această cauză nu este necesar de a organiza alegeri cu voturi: cine a dorit, acela a și intrat în echipă. Dar dacă în mulțimea celorlalți copii vor apărea obiecții, acestea nu trebuie ignorate. Atunci acestea trebuie discutate și de stabilit candidaturi la votare – pe baza majorității voturilor de întărit conținutul echipei activului.

Dacă drumeția este planificată de mult timp, nu este neașteptat și nu necesită prelucrarea proiectului (drumeție de mobilizare), atunci un astfel de consiliu temporar nici nu este nevoie de creat. Atunci, este necesar

de împărțit îndată responsabilitățile de drumeție între acei copii, care sunt siguri că vor lua parte la această drumeție (părinții oferă permisiunea, sănătatea permite).

Responsabilitățile în grupul de drumeție se împart în permanente și temporare. În numărul celor permanente de obicei intră zece astfel de "funcții":

- 10) Comandantul echipei (sau ajutorul conducătorului);
- 11) Etnograful superior (adjunctul comandantului pentru partea de cercetare – responsabilul pentru îndeplinirea cerinței);
- 12) Conducătorul superior – navigatorul (adjunctul comandantului în privința traseului);
- 13) Administratorul pe nutriție;
- 14) Administratorul pe echipament;
- 15) Trezorerul;
- 16) Asistentul medical;
- 17) Instructor de educație fizică;
- 18) Scrib;
- 19) Meșterul pe reparații.

Desigur, într-o drumeție nu prea mare, pentru 1-2 zile nu este prea mare nevoie de a umfla "cadre". Dar și într-o drumeție mai îndelungată este posibilă "combinarea", de exemplu, pentru astfel de "funcții", ca administratorul pe echipament și meșterul pe reparații; instructorul de educație fizică, scribul și fotografii; trezorerul și administratorul pe nutriție, și alții. Dar este important totuși ca fiecare participant al drumeției să dețină o responsabilitate personală, să fie ocupat cu un lucru responsabil și în concordanță cu capacitățile acestuia. În același timp temeți-vă de "oficiali": pentru educarea caracterului este rău, dacă ucenicul este doar numit responsabil pentru activitate, iar lucrul nu îl realizează, dar în același timp își etalează în toate chipurile poziția "înaltă" în echipă. Și părinții și rudele vor contribui la educarea îndoielii în copil – se vor mândri unul cu altul: "Iată pe al nostru l-au numit șef! O – O – va ajunge om mare!" Astfel, de timpuriu sunt educați oficiali-administratori, care apoi figurează în funcție, dar sunt indiferenți față de lucru. În general, "orarul personalului" în grupul turistic trebuie să fie bine gândit și aprobat de către copii.

Dacă echipa își ia asupra sa îndeplinirea cerinței, în afară de lista sus menționată de responsabili pentru partea organizatorică și economică a drumeției apare necesitatea de a împărți și responsabilitățile pentru această parte cu utilitate publică și/sau științifică, de cercetare.

"Nomenclatura posturilor" aici, depinde în totalitate de caracterul sarcinii, de profilul activității istoriei locale. Aici pot intra, de exemplu: geologul, biologul, geografii, topograful, istoricul, meteorologul, responsabilul de lucrarea misionară, etc.

Dacă grupul vostru constă din copii de vârstă diferită, iar cel mai important, de experiența turistică diferită, atunci este util pentru fiecare "poziție" de a numi două persoane – responsabilul și ajutorul său.

Acum despre responsabilitățile temporare – despre găteți!

Orice responsabilități unice și în perioada de pregătire a drumeției, și în mod special chiar în timpul drumeției intervin multe: procurarea produselor alimentare, ambalarea și împachetarea, primirea echipamentului, repararea acestuia, de serviciu la rug, pregătirea mâncării, conducerea grupului conform traseului, cărarea apei, pregătirea combustibilului, spălarea veselei și a.ș.m.d. Astfel de găteți trebuie să facă toți copiii pe rând (conform graficului de serviciu). Sunt absolut inadmesibile aceste responsabilități temporare, de a face din aceste rânduri de serviciu posturi permanente – a atribui unei singure persoane, pe tot parcursul drumeției, de exemplu, spălarea veselei sau de a numi un bucătar permanent, "purtători de apă" permanenți, "tăietori de lemne", responsabilul pe focuri de tabără, sau unuia sau la doi să le încredințeze conducerea grupului pe tot parcursul traseului. O astfel de fixare a responsabilităților ar fi greșeală enormă și din punctul de vedere al încordării psihofiziologice excesive și al specializării lor dezichilibrate.

Aceasta ar fi o împărțire incorectă a muncii.

Împărțirea posturilor în echipă poate fi realizată pe calea discutării deschise a propunerilor copiilor pe candidaturi, dar se poate și sub formă de joc de afaceri. Împărțiți tuturor foite curate și spuneți: de exemplu, ați fost numit conducător al drumeției. Trebuie să hotărâți, pe cine veți lua în călătorie (în limita a 10 persoane) și cum veți împărți responsabilitățile în grupul de profit. Dumneavoastră nu luați responsabilități asupra dvs. deoarece sunteți conducători. Scrieți în coloniță "responsabilitățile", care trebuie să existe în echipă conform înțelegerii voastre, iar în dreptul acestora scrieți numele de familie.

Când copiii vor termina totul, cineva pe tablă va scrie cu creta tabela de sinteză, pe baza căreia va fi dedusă opinia publică în privința împărțirii responsabilităților. Copiilor le va fi foarte interesant să vadă, ce s-a întâmplat din adunarea opiniilor lor necoordonate. Poate chiar vor apărea dezbateri în privința anumitor candidaturi. Foarte bine. Nu vă grăbiți să îi liniștiți, dați-le posibilitatea să discute despre calitățile și defectele a unor sau altor copii.

Câteva sfaturi comune în timpul pregătirii. Voi trebuie să clarificați poziția dumneavoastră în această perioadă, să înțelegeți că nu este atât de importantă drumeția însăși, precum activitatea colectivului de copii pentru pregătirea acesteia. Oameni vii, noi adesea suntem pasionați de turism – drumeția ce ne stă în față, începem să avem aceleași interese. O astfel de pasiune este benefică, dacă aceasta nu dăunează activității noastre, sarcinii noastre profesionale. Iar noi avem același interes, noi nu trebuie să-l uităm. Pentru noi drumeția este un fel de momeală, bomboană, cu ajutorul căreia noi mobilizăm copiii la o lucrare mare, mult – planificată și creăm condiții pentru dezvoltarea potențialului lor de lider. Noi avem nevoie anume de aceasta, lucrarea copiilor însuși, activitatea lor organizațională.

Dar adesea mentorii preferă să apuce calea ce presupune mai puțină împotrivire – toate întrebările complicate (da și mărunțișurile la fel) sunt luate asupra lor. Doar când veți flutura cu mâna în mod iritant (vai, acest Colea, nu este nici un folos din el! Mai bine eu voi face aceasta...), scrieți ”unu - zero” nu în favoarea dumneavoastră. Ca educator, ca organizator ați pierdut un punct.

De ce aveți nevoie – să organizați o drumeție? Nu. Drumeția este necesară copiilor, iar voi aveți altă responsabilitate. Nu vă plasați într-o astfel de situație de parcă drumeția ar fi necesară doar pentru dumneavoastră. Luați poziția unui observator aparent interesat, dar unul binevoitor, ”o poziție a neparticipării”. ”Eu voi merge cu voi copii în drumeție, doar cu condiția, dacă îl veți organiza bine”. Și nu vă permiteți să faceți nimic, chiar nici cel mai mic lucru pentru copiii voștri. Este important să ocupați poziția corectă în acest triunghi veșnic - eu – copiii - activitatea (în cazul nostru - drumeția).

În procesul de pregătire pentru drumeție este nevoie ca toți participanții să lucreze ca un tot întreg, pentru ca fiecare să-și aducă aportul într-o lucrare comună. Conform capacităților, dar fiecare. Cu părere de rău, nu atât de adesea se întâlnesc până când micii oameni, deja înzestrați cu activitate comună nelimitată, energici și insistenți, gata de a îndeplini orice cerință, orice lucrare și într-adevăr îndeplinind-o cu o încăpățănare neobișnuită. Dacă vi s-a nimerit un astfel de copil motoras, valorificați-l, nu îl încărcăți cu responsabilități – veți ruina entuziastul. Deoarece lângă acesta în grup cu siguranță există și leneși pasivi deschiși și aceștia pentru a se îndreptăți în fața colectivului, se vor îndreptăți cu discuții de genul ”pe proști lucrul îi iubește...”

Pentru educarea a astfel de calități valoroase, ca hărnicia, activismul, convingerea în ceea ce munca, activitatea pentru binele comun este scopul principal al vieții și o chestiune de onoare personală, este foarte important de a atrage atenția tuturor copiilor, la ceea cum influențează, cum își îndeplinește lucrarea fiecare. Din această cauză este important de atârna planul de pregătire a drumeției și de al obliga pe comandant de a nota cu semne ÎN DREPTUL numelor de familie ale copiilor, care ca și cum și-a îndeplinit lucrul său, dar din cauza cui lucrul frânează, drumeția este amânată. Desfășurarea activității trebuie discutată la adunările echipei, apreciindu-i pe cei mai buni, condamându-i pe cei neglijenți. Lucru, lucru și iarăși lucrul copiilor însăși – iată cerința principală a dvs.

Știința a demonstrat încă cu mult timp în urmă, că cel mai înalt CAPP (coeficient al acțiunii pedagogice pozitive) oferă nu comunicarea cuvintelor de către educator a cuvintelor, dar activitatea practică a copiilor însuși, acțiunile lor independente sub conducerea sa. Bărbăția personală, de exemplu, nu poate fi dezvoltată doar prin discuții despre faptele bărbătești ale cuiva. Aceste comunicări, discuții și lecții, întâlniri și povestiri pot doar trezi (dar pot și să nu trezească!) dorința de a fi curajos, dar nu mai mult! Și doar atunci, când îi veți organiza copilului o astfel de situație de viață, care va necesita de la acesta Bărbăție, va cere să învingă frica sa, nehotărârea, lenea, va forța intrarea în luptă, - atunci doar va crește în acesta primul fir de bărbăție. Iar, mai apoi va fi necesară antrenarea permanentă conform programului tot mai complex.

Drumeția turistică de amatori (dar tocmai cea de amatori) anume cu petrecerea obligatorie a traseului sportiv dificil, când trebuie în frig, sau căldură, sau cu un rucsac să trecem drumul de mulți kilometri, când trebuie să călcăm pe o bârănă instabilă pentru traversarea râului, pe un munte stâncos abrupt, - o astfel de drumeție oferă pentru educație cele mai mari posibilități prin intermediul unei lupte nefacile (desigur, conform puterilor unui mic omuleț), prin intermediul depășirii barierelor firești în afara sa și de a rezista în sine însuși, a câștiga, deci, de a crea și a căli un caracter.

Mai puțină predare moralistă, mai mult lucru pentru creier și mâinilor copiilor însuși – acelei activități vii, la care îi veți chema și pe care aceștia o vor face cu dorință și veselie.

Orice activitate astfel poate fi luată în considerare. Activitatea liderului constă în aceea de a garanta, că cu aceste trei domenii (menționate mai jos) au de a face în modul corect.

- f. Necesitatea sarcinii
- g. Necesitatea grupului
- h. Necesitatea fiecărei persoane

Va fi util de a revizui fiecare din acestea.

### **Însărcinare**

Ce sigur încercă să facă echipa? Mai apoi, cum poate fi obținută aceasta? Care sunt metodele alternative? Noi vom merge cu microbuzul, sau cu tramvaiul, sau cu câteva automobile? Ce echipament va fi necesar? Cum va fi timpul? Ce reguli și a.ș.m.d.

Drumeția sau ieșirea (orice eveniment) trebuie să fie foarte minuțios planificat. Trebuie luată în considerare și situația ce se schimbă și să fim gata de a corecta planul pe parcurs. Probabil, timpul s-a schimbat, sau cineva se simte rău și altele. Prin urmare, întrebați-vă, într-adevăr totul a fost realizat cu succes? Ce acțiune trebuie întreprinsă ca rezultat?

Câți exploratori activi își pierd potențialul din cauza unei planificări neminuțioase? Cât de adesea greșelile se repetă din cauza lipsei de dorință de a analiza și a face concluzii?

### **Grupul**

Ei s-au unit prin intermediul intereselor comune – în cazul dat – drumeția. Dacă aceștia trebuie să joace un rol complet în asigurarea succesului activității, ei trebuie să simtă, că aceasta este expediția sau activitatea "lor". Acesta, este probabil unul din cele mai importante scopuri ale liderului.

În planificarea acestor zile libere, mentorul trebuie să cunoască capacitățile fiecărui participant, toate resursele grupului. El trebuie să se asigure, că fiecare din ei deține o anumită parte din responsabilitate. Nemijlocit în timpul zilelor libere, el va vedea, că toți își joacă rolurile stabilite, el va coordona grupul cum trebuie. În planificarea din viitor vor fi luate în considerare anumite aspecte, care vor fi discutate cu întreaga echipă. Este necesar de a se aduna pentru analiză, unde mentorul trebuie să fie gata să prezinte viziunile și intențiile grupului, pentru a fi luate deciziile.

Prin intermediul acestor modalități diferite liderul se asigură, că grupul colaborează ca echipă.

### **Personalitatea**

Cum rămâne cu individualitățile în grup? Ei trebuie să știe sigur, ce au degând să facă și de ce. Liderul trebuie să anunțe aceasta pentru evitarea neînțelegerilor. Ei au sentimente, și aceștia au nevoie de susținere – mentorul doar îi privește ca oameni, neluând totul asupra sa, dar cunoscându-le sentimentele, specificul și necesitățile. Aceștia pot avea anumite lipsuri în privința anumitor abilități, astfel, liderul doar ajută de a dezvolta abilitățile necesare sau de a se convinge, că cineva încă mai lucrează asupra acestora. Aceștia pot avea probleme, care pot fi rezolvate doar cu ajutorul liderului. Ele vor face aceasta, comunicând cu aceștia și forțându-i să gândească totul (deci, sfătuindu-i).

Fiecare persoană va fi atinsă de individualitatea liderului. Din această cauză exemplul liderului trebuie să fie corect. De exemplu, dacă va fi un caz nefericit neînsemnat în timpul drumeției, atunci reacția sa va determina adesea reacțiile altor membri ai grupului. Dacă ea va intra în panică, atunci aceștia, vor face la fel. Apoi, prin eforturi comune, prin modalități diferite, când fiecare este responsabil pentru rolul său, cu susținerea liderului ei pot face ceva.

### **Adresați-vă la acțiune**

Tot, ce am studiat, trebuie să arate la ceea că liderul răspunde necesităților, sarcinei grupei și fiecărei persoane, determină finalul avantajos al activității. Încercați să aplicați ideile respective în orice activitate, de care sunteți responsabil.

- Într-adevăr cerința a fost clară, planificată așa cum trebuie, și valorificată prin urmare?
- Echipa a fost implicată și motivată total? Ei au colaborat ca grup?
- Fiecare persoană cunoștea că el sau ea, trebuiau să realizeze ceea ce se presupunea că trebuiau să facă? El sau ea au fost încurajați să joace rolul în măsură totală?

Este evident că aceste trei aspecte ale rolului liderului sunt legate îndeaproape. Acestea au fost înainte în plan primordial astfel, pentru a ne ajuta să identificăm mult mai clar ce liderul face sau trebuie să facă.

Atunci noi putem vedea, unde noi suferim insucces și cum putem să ne perfecționăm. Abilități specifice (recomandarea, de exemplu) poate fi dezvoltată în caz de necesitate.

Acestea pot fi îmbunătățite. Dacă noi dorim să dezvoltăm liderismul, atunci noi trebuie să încercăm să înțelegem aceasta, atârându-ne față de viață prea serios, dar în același timp nelăsând aceasta la voia întâmplării.

La urma urmei, exploratorii sunt oameni și au nevoie de ajutor pentru "a crește".

Modul în care noi încurajăm această creștere, depinde de capacitatea noastră de a lucra cu oamenii, ce folosesc abilitățile propuse de lider. În caz contrar în privința noastră se spune: **"Lăsați-i; sunt niște călăuze oarbe. Și dacă un orb călăuzește un alt orb, amândoi vor cădea în groapă."** (Matei 15:14)

### **Lista de verificare a liderismului:**

Adresați-vă următoarele întrebări în privința oricărei activități, de care ați fost responsabil până nu demult (aceasta poate fi nu doar organizarea drumeției).

Pentru atingerea scopului:

- Eu am planificat minuțios cu grupul?
- Eu într-adevăr evaluam în mod continuu, cum totul decurgea, și în final eu întreprindeam din nou acțiunile necesare?

Pentru unificarea și motivarea grupului:

- Eu m-am împărtășit cu aceștia în privința la liderism? Astfel, aceștia au fost implicați în totalitate în luarea deciziei?
- Eu am determinat și am folosit în totalitate resursele grupului?
- Eu le-am coordonat astfel pentru ca aceștia să colaboreze eficient ca echipă?
- Eu am garantat, că interesele grupului au fost prezentate în modul necesar discutând activitatea cu alții în afara grupului?

În încurajarea și susținerea fiecărei persoane:

- Eu am comunicat eficient cu fiecare în privința ambelor fapte (de exemplu, ce să faci) și valorile (de exemplu, entuziasmul)?
- Într-adevăr am fost sensibil în totalitate față de fiecare participant ca persoană, față de specificul și necesitățile sale?
- Eu i-am ajutat pe fiecare să câștige anumite aptitudini necesare, deci, de a îl sau a o ajuta să învețe?
- Eu i-am încurajat pe oameni să ia decizia și să depășească nemijlocit anumite dificultăți personale?
- Le-am oferit eu exemplul corect de a urma? Cum ați trăit? Care sunt slăbiciunile dvs.? Ce puteți face cu acestea?

## **Avansat**

### **1. De a participa la evenimentele speciale ale clubului: investiția, ziua clubului, ziua exploratorilor, Sâmbăta exploratorilor. De a propune idei interesante pentru petrecerea acestora.**

Un astfel de eveniment special trebuie început cu două-trei luni mai devreme: a întocmi scenariul, a împărți cuvintele exploratorilor. Textele cântărilor, rolurile pentru scenete (un exemplu de scenariu al ceremoniei de investiție este în mapa cu materiale). La lecții în timpul anunțurilor de a repeta anumite elemente (de exemplu, la una din lecții cântarea, la alta sceneta, la a treia partea festivă și altele). Cu o săptămână până la eveniment, toată lecția este consacrată pentru repetiție. Cele mai complicate și responsabile elemente se repetă și înaintea ceremoniei (exploratorii sunt adunați cu 40 minute – 1 oră până la început).

Un organizator bun petrece evenimentul de trei ori: prima dată – când planifică, a doua dată – când petrece, a treia dată – când analizează și însumează. Obiceiul "de a petrece evenimentul de trei ori" trebuie format încă de la vârsta de explorator.

Pentru ca analiza evenimentului să fie mai completă, exploratorii trebuie să participe de asemenea la pregătirea evenimentului. Atunci între etapele de pregătire și etapele de analiză (evaluare) va fi stabilită următoarea concordanță:

Etapa de pregătire (până la eveniment)	Etapa corespunzătoare evaluării (după eveniment)
1. Împreună cu copiii de a determina scopurile evenimentelor.	A determina dacă au fost atinse scopurile.
2. A determina responsabilii pentru anumite terenuri/părți de pregătire și petrecere.	A determina cum fiecare din răspunzători/responsabili a îndeplinit ceea ce i-a fost încredințat.
3. De a elabora elemente, când responsabilii trebuie să-și ia asupra sa (de exemplu, ieșirea pe scenă, cântările de cor și altele).	De a determina, pe cât de unit și coordonat copiii pot lucra împreună pe astfel de terenuri (de exemplu, nimeni nu s-a pierdut la ieșire, tot corul cânta corect/exact, nu au existat pauze forțate din cauza fonogramei, pornirea/conectarea fonogramei în momentele necesare).
4. Conducătorul matur, ținând cont de evenimentele precedente, determină la timp și împreună cu copiii planifică activitatea de mai departe.	Copiii determină defectele, care vor sluji în calitate de lecție al evenimentului și comunică idei pentru eliminarea acestora.
5. De a înălța rugăciunea pentru conducerea lui Dumnezeu în timpul petrecerii evenimentului.	De a mulțumi Lui Dumnezeu pentru conducerea în atingerea scopurilor și în timpul desfășurării evenimentului.

La următoarea lecție după ceremonie, au loc discuții conform planului prezentat în tabel Exploratorilor, care au participat și la eveniment, și la evaluare, se plasează semnătura despre îndeplinirea cerinței respective.

## ***STUDIUL NATURII***

### **1. De a participa la jocul sau la plimbarea tematică de o oră, dedicată studiului naturii.**

#### **Scopurile studiului naturii**

- 1) De a îi interesa pe exploratori cu lucruri din natură, dar nu a preda, de a le trezi curiozitatea astfel, pentru ca aceștia să-și poată face propriile descoperiri; aceasta este ceva, ce Dumnezeu predestinează, pentru ca fiecare din noi să continue să facă pentru întreaga veșnicie.
- 2) De a îi ajuta pe exploratori să-și dezvolte mințile curioase, abilitățile observației exacte, și raționamentul concluziilor, să îi ajutăm să identifice semnificația a ceea ce văd, și să primească plăcere nu doar din căutare, dar și din descoperire.
- 3) Să le oferim exploratorilor educație din altă carte a lui Dumnezeu. ”În timp ce Biblia trebuie să ocupe locul de frunte în educația copiilor și a tineretului, cartea naturii este următoarea după importanță”. (Sfaturi pentru învățători, p. 185)
- 4) De ai ajuta pe exploratori să dezvolte ”Ochiul ce observă, urechea ce ascultă și inima ce înțelege”.
- 5) De a îi ajuta pe exploratori să facă cunoștință cu Creatorul prin intermediul creației. ”Prin creație noi trebuie să facem cunoștință cu Creatorul. Toată necesitatea de instruire, care va fi primită din acest izvor”. (Parabolele Domnului Hristos, p. 24)
- 6) A dezvolta caracterul. ”Ei trebuie aduși în contact direct cu natura... Astfel, capacitățile mentale vor fi mărite, caracterul dezvoltat, toată viața îmbunătățită” (Parabolele Domnului Hristos, p.25)
- 7) Pentru ai ajuta pe exploratori să valorifice obiectele naturii, nu sunt potrivite cuvintele poetului Wordsworth, care a scris: ”Primula de pe malul râului – a fost doar o primulă galbenă și nimic mai mult.” (de la Piter Bell).

- 8) De ai ajuta pe exploratori să deducă semnificația ocrotirii, dar nu a distrugerii. Dumnezeu s-a îngrijit cu minuțiozitate de animalele din arcă.
- 9) De ai ajuta pe exploratori să găsească adevărata înțelepciune, una, precum avea Solomon.
- 10) De ai ajuta pe exploratori în a avea o înțelegere corectă în privința respectării Sabatului (legătura cu înțelegerea puterii creatoare a lui Dumnezeu). "Ziua de odihnă ne propune să contemplăm în lucrările create de către El slava Creatorului" (Parabolele Domnului Hristos, p. 25)
- 11) De ai ajuta pe exploratori să valorifice bunătatea lui Dumnezeu și grija Sa în asigurarea tuturor minunilor naturii din jurul nostru. (Dumnezeu a petrecut șase zile, scrupulos proiectând toate obiectele firești, planificând ceea ce ne vom bucura).
- 12) De ai ajuta pe exploratori să înțeleagă, ce înseamnă "Temeți-vă de Dumnezeu și dați-I slavă, căci a venit ceasul judecății Lui; și închinați-vă Celui ce a făcut cerul și pământul." (Apoc. 14:7) printre generațiile, care neagă existența lui Dumnezeu.

### Unele metode de studiu a naturii

- 1) Întregul studiu al naturii trebuie să fie o aventură și întotdeauna trebuie să existe elemente ale senzațiilor tari ale descoperirii. Din acest motiv liderii trebuie să se străduie să trezească curiozitatea exploratorilor astfel, pentru ca ei să dorească să iasă și să facă propriile descoperiri.
- 2) Studiul naturii, presupune observația practică, cercetarea sau experimentarea de către exploratori. Discuțiile despre natură niciodată nu trebuie să înlocuiască cercetarea naturii, cu toate că acestea pot provoca interesul.
- 3) Cel mai bun loc pentru studiul naturii este în aer liber.
- 4) Funcția principală a profesorului trebuie constituie conducerea și îndrumarea acțiunilor exploratorilor, a organiza, a încuraja și ai ajuta în observațiile în natură.

Dacă exploratorilor nu le este interesant să studieze natura, greșeala vine de la profesor. Nu este obligatoriu să fii doctor Științe ale naturii sau profesor, dar învățătorul trebuie să iubească și să fie în legătură strânsă cu natura.

- 5) Instinctul colecționării este puternic la exploratori, și colecțiile exemplarelor actuale trebuie să constituie specificul majorității cursurilor de studiu ale naturii. Fiecare explorator trebuie să fie încurajat să-și facă propria colecție. Aceasta este o idee bună de a avea un muzeu al clubului, la care vor contribui toți.
- 6) Diagramele și graficele contribuie la monitorizarea studiului naturii. Alcătuiți diagramele perioadelor de înflorire; diagrame meteo; alcătuiți harta sistemului solar și a.ș.mm.d.
- 7) Întocmiți liste. De exemplu, întocmiți o listă cu păsările pe care le vedeți și le auziți și spuneți când. Țineți și o listă a vieții, la fel ca și listele anuale și zilnice.
- 8) Competițiile și jocurile pot fi organizate pe baza identificării frunzelor copacilor, florilor, scoici, crengi de copaci de foioase, fructe, și altele.
- 9) Excursiile în natură și ieșirile în câmp întotdeauna se referă la exploratori. Întotdeauna să aveți un anumit scop și ce țineți evidența a ceea ce ați observat în aceste călătorii; observați obiectele firești în condițiile lor naturale.
- 10) Folosiți proiecte pentru grup și individuale. Creați un șir de situații ilustrate cu exemplarele diferitor cerințe specializării despre natură. Dacă aveți o cameră a clubului, aceste vitrine -? Ar putea fi atârinate pe perete.
- 11) Strângerea și înregistrarea tablourilor și articolelor constituie o bună modalitate de a afla despre viața sălbatică. Acestea pot fi aranjate în cărți, pentru a ilustra specializările. Creați o listă completă de verificare a păsărilor, folosind ilustrații frumoase. Oriunde călătoriți, veți avea posibilitatea să vedeți păsări, și oricare altele noi, pe care voi le vedeți, pot fi înregistrate în lista voastră de verificare.
- 12) Folosiți filme despre natură și cărți. Abonați-vă la reviste despre natură.

### Conducerea plimbării în natură

1) *De ce exploratorii au o practică în câmp?*

- De a promova dragostea de Dumnezeu prin natură



- De a avea senzații tari, care sunt prezente din depășirea atracțiilor turistice și sunetelor naturii
  - De a dezvolta un respect mai profund față de ființele vii și de așa crearea maniere de comportament în natură
  - De a dezvolta un interes față de natură pentru întreaga viață și să identifice folosirea pozitivă a odihnei.
- 2) *Înainte de plecare*
- De a cunoaște regiunea și traseul în totalitate.
- 3) *Realizarea călătoriei*
- Începeți la timp.
  - Începeți viu.
  - Opriți-vă, unde este ceva de văzut.
  - Asigurați-vă, că toți privesc, ceea ce priviți.
  - Încurajați participarea.
  - Ajutorul îmbunătățește atribuțiilor de observare.
  - Fiți atenți.
  - Fiți entuziaști.
  - Mențineți echipa împreună.
  - Plăcerea rămâne ca episoade în istoria cronologică?
  - Folosiți perioadele liniștite.
- 4) *După călătorie*
- Prezentări despre călătorie cu fotografii și video
  - Folosiți video la teme, propuse pentru călătorie.
  - Primiți mesaje de la diferiți oameni despre locurile interesante, observate în călătorie.

### **Notițe privind conducerea plimbării în natură**

- 1) Alegeți domeniul de cercetare.
- 2) Determinați cel mai bun domeniu și ziua săptămânii pentru acest studiu specific.
- 3) Vizitați regiunea cercetării stabilite înainte de plimbare.
- 4) În acel timp când scopul plimbării este îndreptat asupra domeniilor de cercetare, dar trebuie să fim pregătiți pentru efecte secundare – studiul naturii adesea are legătură cu lucrurile neașteptate.
- 5) Convingeți-vă, că dvs. ca lider, v-ați făcut tema pentru acasă. Fiți gata pentru întrebări, cunoașteți, unde pot fi găsite răspunsuri, faceți totul pentru a menține interesul, dar în același timp de a le permite adolescenților de a face ceea ce pot.
- 6) Convingeți-vă că adolescenții cunosc scopul plimbării. Asigurați surse pentru ca să participați în totalitate în atingerea scopurilor, de exemplu, folosiți jocul, victorina și altele.
- 7) Stabiliți timpul plimbării astfel ca, observațiile exacte să poată fi făcute.
- 8) Când un punct este discutat, convingeți-vă, că tot grupul poate vedea și valorifica, ceea ce despre ce vorbiți.
- 9) Încurajați observația exactă, desenarea schițelor, înscrierea lecțiilor și fotografiilor. Nu permiteți colectarea imprudentă a exemplarelor.
- 10) Elaborarea ieșirii de câmp cu discuția, filmul, sau demonstrarea, pentru a suma rezultatele.

### **Organizarea excursiilor în natură, interesante pentru exploratori**

O regulă de aur pentru crearea excursiilor interesante în natură constă din ceea ce de a avea un scop. Aceasta va transforma plimbarea lipsită de scop într-o aventură. Aceasta va transforma călătoria de sărbătoare într-o căutare de comori. Dacă veți ieși, pentru a găsi margarete, atunci există marea probabilitate că o nu prea mare margărită va deveni o surpriză mare, dacă veți căuta insecte, atunci cel mai obișnuit gândac va deveni o mare valoare pentru colecționar.

O grupă de exploratori, ce realizează una din cerințele specializării conform naturii, întotdeauna dorește mult să găsească exemple și să realizeze observații, care îi vor ajuta să-și atingă scopurile. Cu toate acestea, nu toți exploratorii se interesează de câștigul real de embleme. Chiar și în acest caz, există metode de a interesa prin natură.

- 1) Dețineți ”arme de vânătoare” – (camere în loc de arme). Fotografați obiectele firești și faceți expoziția mai târziu, probabil cu premiul pentru cea mai bună fotografie, cea mai neobișnuită sau cea, care a necesitat cel mai mult puteri și răbdare.
- 2) Găsiți capcane pentru cei neatenți. Găsiți pânze, și altele.
- 3) Căutați situații nefericite sau finaluri pretimpurii. Aceasta poate fi căutarea unei pietre, unui copac dezrădăcinat, frunză, care au fost mâncate parțial de insecte (încă pe frunză), oricare plantă, distrusă de picioarele neatente sau un copac crescut.
- 4) Căutarea de rămășițe și obiecte distruse. Aceasta este doar o altă metodă de a anunțarea căutării de data aceasta a astfel de lucruri ca pana pierdută, pielea unei insecte sau șarpe abandonat, a unui cuib de păsări părăsit sau albine, unei frunze căzute, etc.
- 5) Căutați-i pe cei ce călătoresc cu autostopul și paraziții și altele.
- 6) Căutați aromele – adunați ceva cu aromă deosebită și fie ca exploratorii să identifice cu ochii închiși.
- 7) Simțiți – presupuneți, ce acesta poate simți.
- 8) Găsiți albine sau alte insecte, ce își primesc nectarul de la flori, furnici, păsări, ce mănâncă fructe sălbatice.
- 9) Identificați amplasarea apartamentelor din păduri – cuiburi ale păsărilor, stupuri de albine, mușuroaie de furnici, vizuina a iepurelui.
- 10) Luați micuții din pădure – larva fluturelui, ouăle păsărilor, larvele furnicilor, semințe de ferigi.

#### **Excursii în natură și cântări pentru Sabat:**

- 1) Împărțiți grupuri în câte 2 – 4 părți în dependență de numărul de participanți
- 2) Fie ca fiecare unitate să numească un lider și un scrib
- 3) Determinați perioada de timp pe parcursul căreia va avea drumeția
- 4) La semnal fiecare echipă pleacă într-o plimbare fără a se grăbi, ce conduce în direcții diferite de la punctul de pornire.
- 5) În această excursie toți membrii clubului trebuie să observe în natură ceea, ce le amintește despre imn sau cor. Scribul scrie următoarele pe scurt. (Punctul din natură și imnul sau corul). Nu trebuie folosită nici o cântare.
- 6) După întoarcerea la punctul de pornire în timpul stabilit, care echipă enumeră majoritatea imnurilor, ce corespund naturii, aceea va primi un premiu.
- 7) Acum se poate de intonat cântările numite. Fiecare echipă a clubului va avea această posibilitate.

#### **Excursia biblică în mijlocul naturii**

Una și aceeași idee, ca și excursia muzicală, doar în finalul excursiei, comparați înregistrarea textelor din Biblie și obiectele din natură, care au amintit textul. Înainte, de a începe această excursie se conving, că echipele s-au înțeles, dacă Bibliile trebuie folosite sau nu.

#### **Jocul coinciderii naturii**

Pentru a juca în acest joc, liderul trebuie să iasă la locul petrecerii jocului și să adune exemplare, astfel ca frunzele, crengile, florile, semințele, și altele. Cu aceste exemplare, ascunse de participanții la joc, jocul este gata de start. Pentru a se juca în joc, se ia un exemplar ce este arătat echipei, iar apoi îi întreabă, pentru a coincide acestui obiect, din care acesta este făcut sau de unde s-a luat acesta.

Primului, care va coincide acestuia, trebuie să i se ofere un punct. Arătați aceasta, demonstrând al doilea exemplar și organizând competiția. Astfel se continuă, până toate exemplarele nu au fost folosite. Jucătorul cu numărul maxim de puncte câștigă.

#### **Identificarea naturii**

Acesta nu este un joc, dar timpul, când grupul de jucători poate ieși și strânge materiale din natură, care va fi returnată în raionul de concentrare pentru expert, pentru a identifica și a discuta.

**2. A primi una din emblemele: ” Amfibii”, ”Păsări”, ”Animale domestice”, ”Păsări domestice”, ” Reptile”, ”Scoici”, ”Copaci” , ”Arbuști”.**

**3. A povesti o istorie despre crearea Pământului. De observat natura pe parcursul a 7 zile și de scris în agendă, ce a fost creat de Dumnezeu în fiecare din aceste zile.**

**Scopul.** De a repeta cu exploratorii istoria creației. De creat condiții pentru îndeplinirea cerinței privind cercetarea naturii.

Este necesar de a pregăti oricare instrumente ce sunt la îndemână, ce oferă posibilitatea de a observa diferite manifestări luminoase ale polarizării, expansiunea în spectru, difracția și altele, despre care mentorul este gata să le povestească exploratorilor. Mentorul de asemenea trebuie să fie gata să ”respingă” convingerile evoluționiste a anumitor copii, ce au crezut ceea ce au învățat la școală. Pentru sistematizarea dovezilor deținute privind creațiunea se poate folosi cartea ”Cheile istoriei” (Autorul A. Oparin). Pentru tema noastră este necesar primul capitol. Iar pentru înțelegerea absurdității teoriei formelor de tranziție puteți să le arătați exploratorilor prezentarea ”Jertfele evoluției” (este pe disc cu materialele pentru treapta ”Companion”).

La lecții este completată pagina 31 a agendei ”Companionul”. Este mai bine, dacă copiii din memorie vor scrie sau (vor desena) ceea, ce este creat în fiecare din zile.

### **Săptămâna creației**

Aceasta se joacă, împărțindu-se în 6 grupuri, fiecare grup reprezintă una din zilele Creației. La semnal echipele ies și strâng exemplare, care au fost create în ziua Creației, pe care aceștia le reprezintă. La semnal toate grupurile se întorc și începând cu echipa ce prezintă prima zi a creației, fiecare din acestea arată obiecte, pe care le-au găsit în natură și vorbește cât mai mult despre aceștia și cum aceștia se înscriu în săptămâna Creației. Pe parcursul a astfel de zile ca a patra, unde nu trebuie adus soarele, luna și stelele, echipa va trebui să aducă anumite obiecte, care sunt atinse de către soare, și altele. De exemplu, soarele este responsabil pentru iarba verde. Cel mai bine va fi dacă fiecare din echipă are șansa să vorbească, dar nu doar o singură persoană.

### **Avansat**

**1. De a fi capabil să diferențieze 12 tipuri de păsări sălbatice și 12 tipuri de copaci. Să facă un ierbar din frunzele copacilor sau fotografii, măcar șase din acestea.**

**Copacii** – forma tipică a plantelor lemnoase, ce au tulpină, din lemn cu o coroană de frunze.

La copac sunt evidențiate trei părți principale: rădăcina, tulpina și coroana.

Rădăcina copacului, de regulă, este partea în subsol – a plantei?. Funcțiile principale – menținerea copacului în poziția verticală, asimilarea substanțelor nutritive din sol și transmiterea acestora în tulpină. Rădăcinile au o ramificație mare - se duc în adâncuri până la 30 metri și în părți până la 100 de metri. Unii copaci au rădăcini aeriene, care se află la suprafața pământului, iar funcția acestora este asemănătoare rolului frunzelor.

**Tulpina copacului** îndeplinește funcția de susținere pentru coroană, dar de asemenea asigură transmiterea de substanțe dintre rădăcină și coroană. Pe timp de iarnă, intră în funcțiune depozitarea umezelei și a substanțelor hrănitoare. Tulpina lemnoasă constă din nucleu, lemnul, care crește de la cambiu în interior, formând inele anuale – părți întunecoase și luminoase, vizibile pe tăietura transversală a copacului. Numărul inelilor anuali coincide vârstei copacului, iar grosimea lor – condițiilor de viață a copacului în fiecare an concret. Pe din afară tulpina este acoperită cu scoarță. Pe parcursul vieții sale copacul are ca regulă, o singură tulpină. Prin deteriorarea (tăierea) tulpinei principale la unii copaci din mugurii ce dorm pot să se dezvolte tulpini înrudite.

**Coroana copacului** – totalitatea crengilor și frunzelor în partea de sus a plantei, contină a tulpinii de la prima ramificație până la vârful copacului sau a arbustului cu toate ramificațiile laterale și frunziș. Se deosebesc astfel de caracteristici ca, forma coroanei – de la columnară până la difuză – de la deasă la rară, delicată. Sub influența luminii, în frunze ca rezultat al fotosintezei are loc sinteza cu substanțe necesare.

## Recordurile arborilor

Cele mai mari înălțimi sunt atinse de către copacii sequoia, în Parcul Național Redwood înălțimea acestora atinge 115,55 m.

Arborele cel mai mic din lume – bonsay, înălțimea acestuia este doar 12mm.

Cel mai gros copac din lume – baobabul, până la 9 m în diametru.

Vârsta copacului poate fi aflată conform numărului de inele pe porțiunea tăiată.

Se consideră, că cel mai bătrân arbore din lume este molidul gigantic, ce crește în munți în Vestul Elveției, probabil, încă din Era Glaciară. Vârsta sa constituie aproximativ 8 000 de ani.

## Tilia Cordata (sau Teiul din Najevnik)

Copac de foioase, cu înălțimea de 20 – 38 m cu o coroană sferică.

Scoața întunecată pe bătrânii copaci brăzdați.

Frunzele alternative - în formă de inimă, lung - pețiolate, rotunde, ascuțite la vârf, pe partea superioară verzi, pe partea inferioară albăstrui.

Florile albe - gălbui înmiresmate, adunate în inflorescențe câte 3 - 11 bucăți, inflorescențele au o frunză alungită galben - verzuie.

Fructul – nucă ce atârână, în formă sferică, cu una sau două semințe cu pereți subțiri.

Înflorește în Iunie – Iulie. Frectele se coc în August – Septembrie.

Floarea de tei (flori și bractee) sunt folosite în calitate de aromatizator în industria de parfumuri, în producerea coneacului și a lichiorului, de asemenea și ca înlocuitor al ceaiului. Bogate în amidon, zaharuri și vitamine frunzele tinere și mugurii ce au plesnit primăvara sunt întrebuințate în mâncare, din ele se pregătesc salate, marinade.

Ceaiul de tei – infuzie din flori uscate – sunt folosite în medicina populară și în știință, în cazul bolilor infecțioase ale organelor respiratorii, tuberculoză, pelonifrită, cistită, urolitiaza, în timpul reumatismului, împotriva tusei, în timpul migrenei, epilepsiei, gripei și anginei, oreionului și rujeolei, aterosclerozei și diabetului zaharat, în colici gastro-intestinale, în uz extern, florile de tei sunt folosite pentru întărirea părului, iar mugurii mărunțiți, frunzele și florile – ca emolient pentru comprese în caz de excoreații. Cambiul teiului este folosit în popor în cazul arsurilor, hemoroizi, mastită, gută, iar semințele tocate – ca coagulant. Cu gudronul de tei se lubrifiază locurile afectate de eczemă. Lemnul calcinat, tocat mărunț este folosit în caz de meteorism, otrăvire. Floarea de tei este folosită în cosmetică pentru emoliere, curățarea pielii și pentru micșorarea transpirației.

Tilia cordata – este un arbore minunat de parc, demult timp folosit pentru amenajarea aleiilor și crângurilor.

Una din calitățile cele mai importante ale teiului – nectarifer. Ca furnizor de miere aceasta nu cunoaște egal în flora internă, oferă mierea cea prețioasă, aromată. Conform calităților gustative și tămăduitoare, mierea de tei încă din trecut se consideră cea mai bună.

Floarea de tei are efect antiinflamator, antisudorific, calmant, antipiretic, dar la fel ca și bactericid pentru clătirea gurii.

## Stejarul englezesc, sau obișnuit (lat. Quercus robur)

Atinge înălțimea 20 - 40 m.

Coroana este densă și sferică sau piramidală, asimetrică, dispersată, cu crengi puternice și tulpină groasă (1 – 1,5 m în diametru).

Scoața brun - negricioasă, adânc brăzdată. La stejarii tineri scoața este brună, netedă. Crenguțele tinere goale, oliv - brune, striate, cu muguri ovali.

Frunze alungite, obovate, în partea inferioară îngustate, pinatilobate. Frunzele tinere sunt pubescente, la frunzele mai bătrâne pubescența este prezentă numai pe nervuri. Ordinea frunzelor este alternativă.



Flori unisexuate. Plantă hermafrodită. Caliciile sunt adunate în cercei lungi suspențați, fiecare floare are al 68 periant verzui separat și 6-10 stamine. Caliciile adunate câte 2 - 5 în sinusurile frunzelor superioare în cercei lungi, mici (pânp la 2 mm în diametru) cu perianți reduși. Înfloreste în Mai.

Fructul – nuca (ghindă) goală, maroniu –cafeniu (1,5 – 3,5 cm lungimea), pe un peduncul lung (3 - 8 cm). Ghinda este plasată într-o farfurioară sau bol în formă de cupă (cu lungimea de 0,5 – 1 cm). Fructele se coc în Septembrie – Octombrie.

Sunt cunoscute două tipuri ale stejarului obișnuit – timpuriu și târziu. Stejarul timpuriu înfrunzește în Aprilie și iarna cad, iar la cel târziu înfrunzesc la două - trei săptămâni mai târziu și la plantele tinere rămân peste iarnă.

Plantă lemnoasă, medicamentoasă, antibacteriană, alimentară, meliferă, pentru vopsire, furajeră și decorativă.

Scoarța și lemnul stejarului sunt o sursă pentru obținerea unuia din cei mai buni agenți de întărire. În scoarța se conțin 10 – 20% taninuri din grupa de pirogalol, acid galic și elagic, de asemenea conține și zahăr, grăsimi. În ghinde se conține până la 40 % de amidon, 5-8 % întăritori, zahăr, ulei gras – până la 5%. În frunze se găsesc întăritori, quercetină, la fel și pentoze.

Pentru industria de tăbăcărie cea mai bună se consideră scoarța stejarului în vârstă de 15 – 20 de ani. Fiindcă scoarța sa constituie un frumos întăritor, aceasta este folosită nemijlocit ca material de tăbăcire, iar din lemn se produc extracte de tanant. Având o greutate mare, lemnul de stejar este una din sursele principale pentru producerea taninilor.

Lemnul stejarului are o culoare și textură frumoasă. Aceasta este densă, puternică, elastică, este păstrată în aer liber, în sol, și sub apă, se fisurează și se îndoiește, se împunge ușor, este rezistentă împotriva putregaiului și a ciupercii de casă.

Lemnul de stejar este folosit în construcții navale, industria de mobilă, pentru producerea de nituri, parchetului, structuri miniere și hidraulice, la producerea de jante, benzi, placaj și furnir, articole pentru răzuire și tăiere, detalii pentru căruțele cu cai: pinion, roți. Lemnul stejarului nu are un miros anume, din acesta se produc butoaie pentru coniac, vin, bere, spirit, oțet, ulei.

În mod special se apreciază ”stejarul de mlaștină” – tulpinile copacilor, ce au stat la fundul lacurilor sau râurilor mulți ani. Un astfel de lemn capătă o rezistență uimitoare și o culoare aproape neagră. Stejarul este un minunat combustibil.

Stejarul obișnuit – transportatorul de praf de primăvară. Albinele strâng de pe acesta un polen foarte nutritiv, în alți ani de pe florile femele strâng nectarul. Dar, pe stejar adesea se formează roua cu nectar și mierea de pin, din care se prelucrează o miere ce nu este bună pentru consum iarna. Pentru a evita pieirea în masă a albinelor pe timp de iarnă această miere este îndepărtată.

Frunzele stejarului conțin pigmentul quercetină, cu care în dependență de concentrație se vopsesc lâna și articolele din pânslă în culorile galben, verde, verzui - galben, cafeniu și negru.

Ghindele stejarului constituie un nutreț hrănitor pentru animalele sălbatice și porcii domestici. Cu toate acestea se cunosc cazuri de otrăvire cu ghinde (în mod special verzi) a altor animale domestice. Cele mai sensibile la otrăvire sunt vacile (în mod special cele de lapte) și caii, oile mai sensibile. Făina de ghinde este folositoare și în alimentația omului (așa a fost în anii de foamete).

În vechime din creșterile bolnave de pe frunzele stejarului, provocate de galițe, - ”nucile cu cerneală” – se pregătea cerneala.

Măturile de stejar în baia rusă nu cedează celor de mesteacăn, dar chiar le depășesc pe acestea.

Adesea în plantațiile de stejar pasc bovinele, care provoacă o mare pierdere creșterii și dezvoltării plantelor tinere.

### **Arțar norvegian (Acer platanoides)**

Copac de foioase cu înălțimea de 12-28 m, cu o coroană mare, densă și sferică.

Scoarța arborilor tineri este netedă, gri-brună, cu vârsta se întunecă până aproape de culoarea neagră și se acoperă cu fisuri lungi, înguste, întrepătrunderi longitudinale.





Crengile copacului matur. Crengile sunt puternice, extinse, îndreptate în sus; cafenii sau roșiatică-gri, cu un mugure terminal (apical) verde sau violet sub formă de cealma cu balanțe de muguri mășcate.

Frunzele simple, palmate, opuse, cu 5-7 lobi zimțați și dințați, la capete lame ascuțite, goale, până la 18 cm în lungime. În partea superioară verde - întunecat, mai în jos mai palide, toamna capătă o culoare galbenă sau portocalie și apoi cad. Din pețiolul frunzelor și din nervurii frunzei deteriorate se secretă un suc specific de culoarea laptelui.

Florile aromate, goale, aprinse, gălbui – verzui, adunate într-un ghemotoc de 15 – 30, apar în prima jumătate a lunii Mai până și în timpul înverzirii. Arțarul norvegian – plantă unisexuată, deci florile masculi și femele de obicei înfloresc pe diferiți copaci. Se polenizează prin intermediul insectelor.

Fructul reprezintă din sine paletă dublă, împărțindu-se în două fructe înșămânțate închise, cu două aripi lungi (3,5 – 5,5 cm) divergente la un unghi obtuz sau aproape orizontale, care sunt capabile de a purta sămânța la distanțe mari. Semințele goale, cu un germene verde, mășcat, pliat, fără endospermă, aplatizate, se coc la sfârșitul verii și pot rămâne pe arbore în timpul iernii. Coaja seminței este subțire. Rodirea este îmbelșugată și anuală, în Rusia – în Septembrie.



În primii 3 ani crește destul de repede, creșterea anuală a arborelui tânăr uneori atinge un metru, să rodească începe peste 17 ani. În natură trăiește până la 150 de ani.

Arțarul norvegian este pe larg sădit în grădini, parcuri și de-a lungul străzilor orașului. Este decorativ pe tot parcursul vegetației. Acesta oferă muguri abundenți de la butuc. Rezistă bine răsadul și condițiile de oraș, rezistent la vânt. În limetele arealului este una din principalele specii pentru construcțiile de grădini și parcuri în Rusia. Se prețuiește pentru mărimi mari, coroana densă, tulpina subțire, frunzișul ornamental. Pentru răsadurile singuratice și de alee se folosesc grupurile colorate. Este eficientă în mod special straița tomnatică pe fonul copacilor de conifere. În cultura de grădinărit există din timpurile cele mai vechi.

Planta de miere. Mierea de arțar face parte din tipurile deschise cu calități gustative minunate. De pe 1 ha de arțar norvegian înflorit albinele strâng 200 de kg de miere.

Lemnul este folosit și pentru contrafaceri în industria de mobilă.

Frunzele sunt utilizate ca coloranți pentru lână.

## Plopul

Copacii mășcați cu înălțimea de 40-45 m (până la 60 m) și cu diametrul tulpinei mai mult de 1 metru. Coroana este sferică, ovoidală, ovoidal – piramidală sau piramidală. Scoarța tulpinei este crăpată, brun -gri sau gri – întunecată; crengile – netede, gri sau oliv – gri.

Sistemul radicular este puternic, dar în mare parte superficial, ce trece departe de limetele proiecției coroanei.

Frunzele pedicelate, alternative, goale sau pufoase, lanceolate până la mari – ovoidale, forma frunzei depinde de crenguța, pe care se află, și de poziția pe aceasta.

Plantă dioică, uneori monoică, înfloresc până la apariția frunzelor sau împreună cu acestea; capacitatea de rodire apare la 10 -12 ani. Florile sunt adunate în inflorescențe cilindrice, verticale sau căzătoare – cercei (periufe cu vârfuri ascuțite), de foioase după modul de înflorire sau căderea de semințe. Fiecare floare în inel se dezvoltă în sinusurile bracteei palmat – disecate; mai sus de care se găsește, așa numitul disc, patelat sau sub formă de pocal. Un singur ovar, cu 2 – 4 stigmatate lobate așezate. Stamine de la 3 la 60, cu o ață scurtă și cu o anteră biloculară. Foarte rar se întâlnesc flori bisexuate.

Fructul – cutiuță, ce se deschide cu două uși. Semințele mici, alungite sau alungite – ovoidale, negre sau negre – brune, cu lungimea de 1 – 3 mm, la bază au un snop de perișori multipli, subțiri și mătăsoși ("puf de plop"). În 1 an mai mult de 1000 de semințe.

Lemnul plopilor este ușor, alb, moale, este bine prelucrat și se folosește pe larg în scopuri tehnice: ca materie primă pentru industria hârtiei, pentru obținerea mătăsei artificiale, producerea chibriturilor, placajului,



mobilei simple, cherestrelor, containerelor, bărcilor cioplite și multe altele. Lemnul de asemenea merge la lemne de foc și la cărbunele din lemn de calitate joasă, deoarece capacitatea de încălzire a plopului este de 1,5 de ori mai mică decât valoarea de încălzire, de exemplu, a lemnului de mesteacăn. În raioanele sudice, cu puține păduri lemnul este folosit la construcția clădirilor. Din muguri se obține vopsea de culoare violetă, din frunze – galbenă. Crenguțele cu frunze servesc în calitate de nutreț din crengi pentru bovine. Lemnul plopului de asemenea este folosit un timp îndelungat la construcția căilor ferate în calitate de traverse de cale ferată.

Iarna devine observabilă poziția aproximativ verticală a tulpinei plopului, ce a slujit la răspândirea pe larg a înverzirii străzilor și aleilor. Plopul crește rapid și formează un lemn moale, continuând să crească chiar dacă copacul este distrus sau dacă este tăiată partea lui de sus.

În legătură cu creșterea comparativ mai rapidă și formarea biomasei, plopul, în rând cu salcia se folosește tot mai activ în calitate de sursă regenerativă de energie pentru producerea de combustibil (etanol) și primirea căldurii (ardere). Cercetările recente au demonstrat, că sunt capabile de a mări și mai mult creșterea plopilor anumite tipuri de endofite.

În timpul prezent în SUA, Canada, UE și China se realizează experimente de câmp cu plopul modificat genetic cu scopul îmbunătățirii calității lemnului, rezistența la dăunători, asimilarea și acumularea metalelor grele pentru decontaminarea solului. Mulțumită descifrării complete a genomului plopului balsamic american au fost posibile și alte tipuri de cercetări, ca, de exemplu, în privința stabilității speciilor de lemn modificate genetic.

### **Scorușul**

Mugurii tomentoși – pufoși. Frunzele mășcate, imparipenate, a câte 11 – 23 muguri șezători, alungiți, ascuțiți, în tinerețe păroși, iar mai apoi frunze aproape goale. Florile numeroase, albe, adunate în inflorescențe dense de corymbosum, care apar la capetele crenguțelor. Inflorescențele provoacă un miros puternic specific. În floare este dezvoltat periantul format din cupă și corolă, multe stamine și pistilul alcătuit din trei pereți.



Fructul – un merișor roșu – aprins, de formă sferică sau ovală cu semințe mărunte. Semințele pe la capete sunt rotunjite. Fructele conțin aproximativ 8% de zahăr (fructoza, glucoza, sorboza, zaharoza), la fel acizii organici, la fel și sorbic, deținând un efect antiseptic, microelemente și vitamine - acid ascorbic (până la 200 mg %), vitamina P, caroten și glicozide (în numărul acesta este amigdalina).

Scorușul, ca urmare a răspândirii sale vaste și a calității joase a fructelor sale, aparține categoriei de copaci puțin valoroși. Scorușul este crescut ca arbore decorativ; fructele sale sunt folosite ca nutriție, iar lemnul greu, elastic, rezistent pentru articole de tâmplărie. Scorușul are semnificație și ca plantă de miere. Fructele de scoruș se folosesc în stare proaspătă, sub formă de dulceață, gem, chiseli, infuzii, pastile, marmelade, jeleu, dar de asemenea înmuiate și marinate. Praful pregătit din fructe uscate este folosit în calitate de umplutură pentru prăjituri.

Fructele scorușului erau folosite în medicina populară ca antiscorbutic, hemostatic, diuretic, coleretic, diaforetic și laxativ; în medicina științifică scorușul nu este folosit. Fructele proaspete de scoruș au un gust amarui, dar primele înghețuri conduc la distrugerea glicozidei amare a acidului sorbic și amarăciunea dispăre. Fructele celei mai cunoscute specii de scoruș (Nevezhinskaja), ce conține până la 9 % de zahăr, au gust dulce până și la ger.

### **Mesteacănul argintiu**

În timpul condițiilor favorabile atinge 25 – 30 m în înălțime și până la 80 cm în diametru. Relativ efemer, trăiește până la 120 de ani, mai rar până la o vârstă mai matură. Scoarța la copacii tineri este cafenie, iar începând cu vârsta de 8 – 10 ani înălbește. Indivizii tineri pot fi confundați cu speciile de anini. În starea matură se deosebește bine de alți copaci după scoarța albă. La arborii mai bătrâni scoarța în partea de jos a tulpinei devine profund fisurată, neagră.

Lemnul gălbui – alb, dens și greu. Crengile goale, acoperite cu numeroși negi denși, rășinoși, neaderenți (de aici au și venit denumirile de mesteacăn alb și mesteacănul plângător). Crengile tinere atârna jos, ceea ce oferă coroanei mesteacănului o caracteristică specifică (denumirea – mesteacănul argintiu). Coroana ramificată, dar nu densă, ramificare simpodială.

Frunzele de la rombic – ovate până la rombic – triunghiulare cu lungimea de 3,5 – 7 cm, 2 – 5 cm lățimea, ascuțite în vârf, cu o bază aproape trunchiată, netede, la vârsta fragedă adezive; marginile dublu zimțate. Pețiolii sunt goi 0,8 -3 cm. Mugurii fixați.

Florile mărunte, ascunse, unisexuate, adunate în amenți, inflorescențe ce atârnă la capetele crenguțelor.

Cerceii femele singuratici pe crenguțe scurte, sunt amplasați vertical, 2 – 3 cm, foarte subțiri, masculii lungi, ce atârnă, 5 – 6 cm, sunt amplasați câte 2 – 4 pe capetele crenguțelor lungi ale anului trecut. Înfloresc până la înfrunzire (conform unor surse – în același timp cu înfrunzirea).

Mesteacănul argintiu în starea liberă începe să rodească începând de la 10 ani, iar în timpul diseminării începând cu 20 – 25 ani. Rodirea continuă anual. Fructele se coc la sfârșitul verii și încep împrăștierea. Disiparea are loc treptat, pe parcursul întregii toamne și ierni. Într-o pădure de mesteceni pot cădea anual până la 35 de kg de semințe de mesteacăn la 1 ha. Fructul – o samară.

Sistemul radicular este puternic dezvoltat, dar pătrunde în pământ superficial, din această cauză copacii ades sunt supuși furtunii.

Mesteacănul argintiu – unul din cele mai iubitoare specii de lumină.

Dese ori, mesteacănul argintiu și mesteacănul alb cresc împreună și formează diferite forme de tranziție. Mesteacănul argintiu deține specia – mesteacănul Karelian (*Betula pendula* var. *Carelica* (Mercklin) L. Hamet - Ahti) cu un lemn foarte frumos ornamentat.

Se prelucrează mecanic, foarte ușor. Este extrem de nerezistent la mucegăire. Cel mai bine se păstrează scufundat în apă.

Se folosește ca materie primă pentru placaj, în producerea de schiuri, jucăriilor mici sculptate.

Din lemn se produce cărbunele de lemn, acidul acetic, alcoolul metilic, terebentină. Prin distilarea uscată a scoarței se produce gudronul, ce este folosit în medicină și parfumerie.

Datorită capacității de încălzire înalte este prețuit ca un combustibil bun.

Din crengi se împletesc măști pentru saune.

Mugurii și frunzele se folosesc în medicina populară și oficială, acestea dețin un efect diuretic, coleretic, diaforetic, hemostatic, bactericid, antiinflamator și cicatrizant.

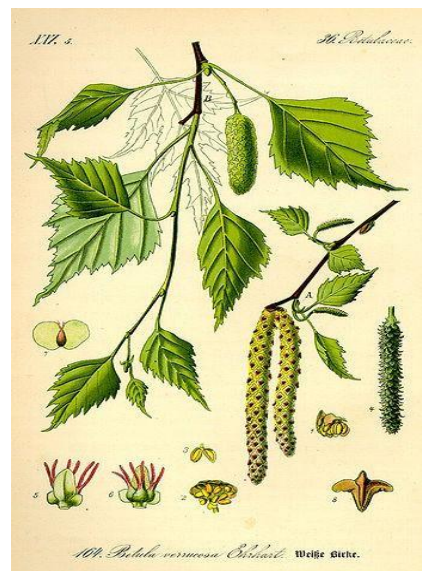
Sucul de primăvară este o băutură gustoasă și folositoare. Frunzele elimină fitoncide, capabile să distrugă microorganismele ce provoacă boli deja peste 3 ore.

## Mărul

O planta rezistentă, ce trăiește până la 100 de ani, exemplarele sălbatice până la 300 de ani.

Începe să rodească (în dependență de specie și condițiile de cultură), de obicei în anul 4 – 12, perioada productivă – 40 – 50 ani. Fructul la capătul crengilor scurtate (inelat, ascuțit, nuielat) înfloresc în Aprilie – Mai. Înflorirea continuă 8 – 12 zile. Polenizarea – încrucișată. În timpul înfloririi abundente se dezvoltă până la fructe mature aproximativ 30 % de ovare, celelalte sunt cernute (ovarele nefecundate și în Iunie - fructele). Mărul ierneză și este rezistent la ger (rezistă până la – 42 grade C), crește pe diferite terenuri. Lipsa umidității, mineralizării, înghețurile de primăvară și alți factori nefavorabili conduc la pierderea semnificativă a ovarelor.

Patria mărului este teritoriul Kazahstanului și a Kirghiziei contemporane. Mărimea fructelor roșii, verzi sau galbene rotunde în dependență de soi poate fi începând cu mazărea sau să atingă 15 cm în diametru.





Conform timpului de coacere se deosebesc văratice, tomnatice și soiuri de iarnă, soiurile târzii se deosebesc printr-o rezistență puternică.

Fructele conțin acizi organici: malic, tartric, citric, zaharuri (glucoză, zaharoză și altele), vitaminele C, A, B1, caroten, tanin și pectină, microelemente (Fier, Kaliu, Calciu, Magneziu și altele), esență de ulei, și alte substanțe.

Fructele sunt întrebuințate sub formă proaspătă și sub formă de fructe uscate; acestea sunt de asemenea utile pentru diferite tipuri de prelucrare: producerea de suc, compoturi, chiseli și vinului din fructe, cidru, pregătirea de dulceață, dar mulțumită conținutului de pectină – gemurilor, jeleului și spumei.

Merele sunt coapte în aluat cu zahăr, se pregătesc umpluturi pentru copturi, torte și prăjituri, sunt foarte populare plăcintele cu mere.

Merele uscate sunt o sursă bună de zaharuri ce se asimilează ușor (conțin de la 8 până la 15 %), microelemente (până la 0,5 % diferite săruri minerale), iar în semințele fructului mediu se conține norma zilnică de Iod.

De exemplu, merele soiului Antonovka în 100 de gr, cu conținutul caloric de 48 kcal conțin: 0,3 gr proteine, 11,5 gr glucide, 0,02 mg vitamina B1, 4,9 mg vitamina C, 16 mg Calciu și 86 mg de Kaliu.

Fructele soiurilor sălbatice sunt prelucrate în mare parte.

**Molidul norvegian sau european (lat. *Picea abies*)** – specii de copaci de molizi din familia pinilor.

Răspândirea și ecologia. Este răspândit pe larg în Nord – Estul Europei, unde formează păduri continue. La vest pădurile de conifere nu constituie un tip zonal de plante, molidul acolo este întâlnit doar în munți, de la Pirinei până la Carpați. Frontiera arealului de Nord coincide cu frontiera pădurilor, iar cea sudică ajunge până la zona de ceornoziomuri. Mai la Est de Volga formează o bandă a formelor amestecate cu molidul siberian.

Specia ce formează păduri. În zona de taiga adesea se formează păduri curate de molizi. În Rusia Centrală se învecinează cu pinul silvestru și copacii de foioase, formând păduri amestecate. La soluri nu este pretențioasă. Ca și alte tipuri de molizi, molidul norvegian se remarcă printr-o rezistență mare la umbră.

Vârsta maximă – 300 de ani, pe fâșia pădurilor de conifere – foioase se micșorează până la 120 – 150 (180) de ani [1]. Fiindcă ”etajele” crengilor molizilor, ca și Araucaria, se formează o dată în an, vârsta molidului este determinată destul de rapid: este în deajuns de a le calcula și de a aduna 3 -4 ani (timpul formării primului ”etaj”).

Arborele veșnic verde cu sistem radicular superficial, atinge în înălțime 35 – 50 metri. Coroana sub formă de con, se formează din crengi aplecate și ramificate, amplasate verticil.

Scoața de culoarea sură, descuamată în felii subțiri.

Conifere tetraedice (frunze), amplasate pe spirală, sunt așezate câte una pe pernuțele de frunze. Lungimea coniferelor - 1 – 2,5 cm. Continuarea vieții fiecărui conifer - șase sau mai mulți ani.

Conuri de sex masculin axilar, se formează la capetele mugurilor anului trecut, la bază sunt acoperiți cu solzi. Polenizarea în Mai. Conurile ce atârnă, se află la capetele crengilor: la început vertical, iar apoi atârnă. Conurile mature sunt alungite – până la 15 cm în lungime și 4 cm lățime. Semințele ovoidale – acuminat, cu lungimea până la 4 mm; aripa roșiatic – maronie. Se maturizează toamna (în partea Europeană a Rusiei – în Octombrie) a primului an, dar sunt împrăștiate numai în ianuarie – martie, pe zăpada înghețată.

Germinarea se începe la vârsta de 20 până la 60 de ani în dependență de densitatea plantelor în pădure (plantele singuratice în perioada formării semințelor încep înainte de cele grupate). Germinarea nu este anuală, se repetă peste 4 - 5 ani.

Semnificație și utilizare. Lemnul ușor și moale dacă se folosește în industria celulozei – hârtiei, pentru pregătirea instrumentelor muzicale, lăzi, traverse de căi ferate, stâlpi telegrafice. Scoața este folosită pentru obținerea substanțelor de întărire.



Fapte interesante. La Crăciun și Anul Nou se obișnuiește să se plaseze bradul de Anul Nou și să se danseze în jurul său.

Unul din brazii Elveției are vârsta de 9 550 ani, acesta este copacul cel mai bătrân din lume.

**Pin** – (lat. *Pinus*) – arbore din familia Pinaceae.

Sunt două versiuni a apariției denumirii latine. Prima versiune: de la cuvântul celtic „pin”, ce înseamnă – stâncă, munte sau cea care crește pe stânci. A doua versiune: de la cuvântul latin „pix, picis”, care înseamnă – rășină, adică un copac rășinos.

Există de la 105 până la 125 de specii de pin, care sunt pe răspândite pe întreaga emisferă nordică până la cercul Polar. Într-o climă rece și temperată ele formează păduri pe câmpii, iar unde este cald, arborii cresc bine în munți.



Pinii – veșnic verzi, copaci plini de rășină, de obicei sunt foarte înalți, mai rar pot fi găsite specii joase, uneori chiar aproape tufari. Lăstarii la pin, sunt asemenea cedrului, sunt de două tipuri: lungi și scurte. Coroana este regulat-conică, sau la unele specii poate fi neregulat-lățită, iar la maturitate ramurile cresc orizontal, fiind dispuse regulat-verticilat. Frunzele acestui gen sunt aciculare, persistente și dispuse în mânunchiuri de câte 2-5, învelite la bază de o teacă comună, membranoasă. Florile sunt unisexuat-monoice; cele femele sunt elipsoidale sau conice, cu carpele solzoase, având la bază 2 ovule care se transformă în semințe; cele masculine sunt grupate sub formă de amenți cu numeroase stamine. Conurile sunt drepte, orizontale sau pendante, simetrice sau asimetrice, de mărimi și forme variabile, având solzi lemnoși imbricați, fără bractee. Semințele sunt ovate, aripate, de culoare gri.

Pinul este foarte răspândit pe tot teritoriul de nord a Rusiei și cea mai mare parte a Siberiei formând atât păduri curate cât și amestecate cu brad și alte tipuri de conifere. Pădurile de pin sunt în deosebi tipice pentru solul nisipos și substratul stâncos. La sud de linia ce trece prin Kiev, apoi pe râul Oca care apoi trece prin orașul Kazan și apoi pe marginea râurilor Kama și Alba până în Ufa, pinul se întâlnește foarte rar, formând pădurici mici în pante de cretă și sol nisipos. Se presupune ca în aceste regiuni pinii cândva erau mult mai răspândiți decât acum, iar dispariția lor se datorează schimbărilor climatice din ultimul secol. La sud în stepă pinul nu este întâlnit, însă apare din nou în Caucaz, unde este răspândit în mai multe zone. Este întâlnit sporadic de asemenea în Turkestan la nord, în munții Kokshetau și alții, la Est prin Siberia ajung aproape până la oceanul Pacific.

Pinul obișnuit (*P. sylvestris* L.) – în pădurile Rusiei desigur este cel mai răspândit și cel mai principal, atât în plan geografic cât și în plan de dobândire a lemnului: dacă este de calculat după pădurile care sunt în calcule statistice, vom vedea că acesta produce mai bine de o treime din tot lemnul produs din aceste păduri și mai mult de jumătate din pădurea de ornament care este mult mai prețios. Partea acestui ultim punct merge în formă de bușteni pentru construcții, o parte este pentru scânduri care cel mai mult merg pentru export.

Astăzi în secolul XXI, lemnul de pin se folosește la:

- Pentru producția de cherestea.
- Pentru construcții navale.
- Pentru podeala pe vase marine.
- Pentru creioane.
- Pentru avioane.
- Pentru butoaie.
- Pentru cutii.
- Pentru căi ferate.
- Pentru celuloză.
- Catarg și hidra construcții.
- Pentru suport în mine.

Lemnul de pin se deosebește printr-un conținut ridicat de rășină, prin faptul ca este trainic și rigid, în deosebi aceste calități sunt caracteristice pentru partea de mijloc a lemnului, care reprezintă așa numit, nucleul. Acest nucleu se diferențiază de straturile de suprafață prin culoarea mai intensă, care se diferă în nuanțe destul de largi, în dependență de condițiile de creștere a copacului.

După culoarea nucleului în Rusia de obicei se enumeră pinul de pădure, care are o culoare roșie de carne sau galben-roșietic sau culoarea mierii, un galben deschis. Pinul crește la altitudini mai mari, se diferențiază prin straturi mai subțiri și se prețuiește mai mult decât lemnul de culoarea mierii care uneori este pus la același nivel cu lemnul de brad.

În afară de lemn, pinul se folosește și pentru extragerea de rășină, care este primită prin metoda de distilare uscată a lemnului și cel mai des din buturugi sau prin metoda de tăieturi pe lemn așa numita terebentină. Terebentina se strânge prin metodă industrială de pe masivele de păduri care sunt destinate tăierii peste un an – doi după ce este întretăiat. După evaporarea apei din terebentină, rămâne doar rășina tare – colofoniu. Colofoniu are forma unor bucăți transparente de culoare galbenă și practic este fără miros și amar la gust. Denumirea sa a primit-o datorită denumirii unei colonii Colofon în Asia Mică, de unde în vechime era exportată în cantități mari. Aristotel a dedicat o secțiune pinului în tratatul său „Cercetarea plantelor”: „Dacă iarna este medie, va fi multă rășină și de calitate bună, dacă iarna este grea, rășină va fi mai puțină și de o calitate mai rea. Cea mai bună și calitativă rășină se primește din locurile, unde este mult soare, rășina din locuri umbrite este mai închisă la culoare și amară la gust”. Colofoniul se folosește pentru fabricarea lacurilor, cerii, viața de zi cu zi – la lipirea schemelor electronice. Muzicanții folosesc colofoniul la ungerea arcușurilor pentru instrumentele muzicale cu coarde.

Rășina veche întărită (terebentină) – aceasta este chihlimbarul.

Aplicare în scop medicinal. Mugurii de pin, extract, ulei, rășina se folosește la vindecarea bronșitei și bolile pulmonare.

**Plopul** obișnuit sau Plopul tremurător (lat. *Plopus tremula*) – arbore din categoria copacilor de foioase din familia Sălciilor. Cel mai răspândit plopul este în regiunile cu o climă rece temperată în Europa și Asia.

Plopul se evidențiază cu forma de coloană a trunchiului, care ajunge o înălțime de 35 m și 10 m în diametru. Trăiește 80 – 90, mai rar ajunge la 150 de ani. Crește foarte repede, însă este sensibilă la boli de copaci. Copacii vechi, mari și sănătoși sunt o raritate. Sistemul de rădăcini se află adânc sub pământ. Formând o rețea de rădăcini foarte bogată. Scoarța copacilor tineri este netedă, de culoare verde deschisă sau verde-surie, pe timp ce trece cât îmbătrânește crapă și devine mai închisă la culoare. Lemnul este alb cu nuanță verde.

Poziția frunzelor – cresc în rând. Frunzele sunt rotunjite sau au formă de romb, cu lungime de 3-7 centimetri, ascuțite sau rotunde la vârf, marginile sunt văluroase zimțate și moi. Lăstarii din crânguri pot avea frunze cu mărime mai mare (până la 15 cm) și o formă aproape de forma inimii. Pețiolul frunzei sunt turtite din margini în partea de sus, lungi, de aceea frunzele foarte ușor se clatină chiar și la cel mai mic vânt. Toamna frunzele se colorează în diferite nuanțe – începând de la auriu până la roșu.

Planta este dioică. Florile sunt mici, nu se prea observă, se strâng în formă de cercei ce atârnă. Cerceii masculini sunt roșietici, cu lungimea de până la 15 centimetri, cerceii feminini sunt de nuanță verde și mai subțiri.

Plopul înflorește până nu se desfac frunzele.

Fructul – este o cutioară foarte mică; semințele sunt înconjurată de perișoare – puf.

Arealul de răspândire. Se întâlnește la hotarele pădurilor și în tundră, crește în zona de păduri și stepă cu păduri. Poate fi întâlnit pe malurile lacurilor, în păduri, pe margini, mai rar în nisipuri, pe locuri abrupte, mlaștini și în munți; se ridică până la hotarul de sus al pădurilor.

Crește bine în diferite soluri, formează mulțimi de plop și intră în componența pădurilor amestecate împreună cu pinii, brazii, stejarul, mestecănușul, etc. În stepe se formează colonii de plop, care se înmulțesc prin încolțirea rădăcinilor; pot apărea puiți la distanță de 30-40 de metri de copacul de mamă. Unele colonii devin foarte mari cu timpul, crescând cu o viteză aproximativ 1m pe an, la sfârșit ocupând câteva hectare. Ei sunt în stare să rămână vii după incendii de pădure, deoarece sistemul de rădăcini este situat adânc sub pământ.

Este răspândit pe teritoriul Rusiei. În afara ei mai este răspândit în Kazahstan, Crimeea, Europa, China, Mongolia, și pe peninsula Coreea.





Aplicarea. Se folosește pentru înverzirea localităților din motiv că va crește repede. Scoarța este folosită pentru prelucrarea pielii. Ea ajută pentru primirea culorii galbenă și roșie.

Se folosește pentru construcția caselor, se folosește ca material pentru acoperiș, la confecționarea lemnului presat, celuloza, chibrituri, lăzi, etc.

De pe florile plopului, albinele strâng polenul, iar de pe muguri – cleiul, care este prelucrat în propolis.

Lăstarii tineri slujesc ca hrană pe iarnă pentru elani, cerbi, iepuri și alte mamifere.

Proprietăți medicinale. Scoarța conține hidrați de carbon (glucoză, fructoză, zaharoză și altele), acizi aromatici, glicozide de fenol, tanin, acizi grași superiori.

În muguri se conțin hidrați de carbon (rafinoză, fructoză și altele), acizi aromatici, tanin care se folosește la prelucrarea pielii.

În frunze se conțin hidrați de carbon, acizi organici, carotenoide, vitamina C, caroten, etc.

Plopul deține proprietăți antimicrobianice și antiinflamatorii, contra tusei și vermifug. Combinația de antimicrobice și antiinflamatorii în scoarța plopului face din acest copac o perspectivă de tratament a tuberculozei, variolă, malarie, sifilis, dizenterie, pneumonie, tuse de diferite tipuri, reumatism și inflamarea mucoasei vezicii urinare.

**Mălinul Alb** (lat. *Prunus padus*) – un soi de copaci nu prea înalți din rodul prunelor din familia Rosaceae.

Crește în păduri și crânguri de tufari pe teritoriul întregii Rusii până la marea Albă, în Europa de vest și Asia. Este cultivată ca plantă decorativă.

Răspândirea și ecologia. Arealul obișnuit de răspândire – Africa de Nord (Maroc), Europa de Sud, Nord, Centru, Est și Vest, Asia Mică, Mijlocie și de Est ( de asemenea și mult provincii din China), Caucaz.

În Rusia de obicei este întâlnită în parte Europeană, partea de Vest, în Siberia de Est și în Orientul îndepărtat.

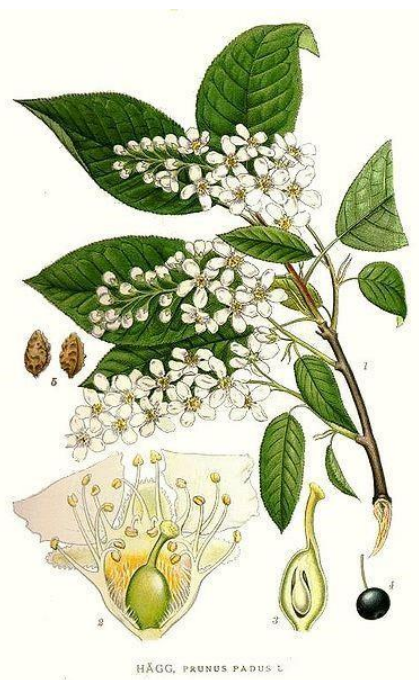
A fost răspândită în întreaga lume în zonele cu clima temperată. Preferă soluri umede, care sunt bogate și apropiate de ape pline de mineruri. De obicei crește pe malurile râurilor, în păduri din apropierea râurilor, în soluri nisipoase.

*Mălinul alb este un arbore de 8 – 16 m înălțime, cu frunzele dispuse altern pe ramuri. Acestea sunt simple, de culoare verde, oval-lanceolate, cu marginile foarte fin serate, glabre sau foarte ușor pubescente. Toamna, culorile frunzelor oscilează între galben și roșu. Florile sunt mici, dispuse în raceme bogate, puternic înmiresmate, cu câte 5 petale albe, foarte rar roz-roșiatice, cu numeroase stamine. Înfloarește primăvara devreme, iar florile sale atrag albinele și fluturii. Fructul este o cireșă, care pe măsură ce se pârguiește, își schimbă culoarea de la verde, la portocaliu-roșu și apoi negru, când sunt pe deplin coapte. Fructele sunt comestibile și au un gust dulce-amar.*

Lemnul, scoarța și sămburii arborelui conțin două glicozide (amygdalyina și prunasina) care, în contact cu apa se descompun în aldehidă și acid prusic, alias cianhidric, care este foarte toxic. El se găsește, în cantități moderate în componența majorității arborilor și arbuștilor aparținând genului *Prunus*. Acidul prusic este tipic [migdalelor](#), fiind principalul element care le conferă aroma specifică (în mod comun se spune că "acidul cianhidric" miroase a migdale"; tehnic, mai corect ar fi să spunem că "migdalele miros a acid cianhidric"). În cantitate foarte mare, acidul prusic se găsește în [migdalele amare](#), care, tocmai de aceea, sunt toxice, în special pentru copii.

Scoarța mălinului are efecte calmante, sedative, febrifuge și diuretice. Infuzia din scoarță de mălin poate fi folosită în tratarea răcelilor, febrei și frisoanelor. Scoarța de recoltează în perioada de înflorire a arborelui și se conservă prin uscare. Acidul prusic (menționat mai sus), în cantități mici, îmbunătățește digestia, ușurează respirația și conferă organismului o stare generală de bine. În doze mari, devine toxic, chiar otrăvitor.

Fructele se pot consuma crude sau preparate sub formă de gem, dulceață, sirop. Sunt în mod deosebit apreciate sub formă de dulceață, datorită combinației atipice a gusturilor dulce și amar; sunt unele dintre fructele preferate pentru "condimentarea" deserturilor pe bază de ciocolată – torturi, prăjituri. Cireșele amare



pot fi folosite și pentru prepararea unui lichior foarte gustos. În Coreea, frunzele sunt folosite fierte, ca legume. Sâmburii, deși amari, sunt consumați și ei, în unele părți ale lumii, cruzi sau prăjiți. Aici este însă, nevoie de vigilență: dacă sunt prea amari, trebuie evitați, amăreala fiind un "simptom" al concentrației crescute de acid cianhidric – despre care trebuie știut că nu poate fi distrus prin preparare termică.

- Din frunzele mălinului se poate obține un colorant verde, iar din fructe un colorant gri-închis.
- Lemnul este rezistent, dur, dar ușor de lucrat, motiv pentru care este apreciat de către fabricanții de mobilă.
- Nu în ultimul rând, este folosit ca arbore ornamental.

**Păsări** (lat. Aves) - clasa cu pene, cu sânge cald, vertebrate ouătoare, ale căror membre au formă de aripi. De la bun început structura păsărilor a fost adaptată pentru a zbura, deși în prezent există păsări care nu zboară. Încă un caracteristică a păsărilor este prezența ciocului. La ziua de azi pe pământ locuiesc mai mult de 9800 diferite specii de păsări (în Rusia – 600 de specii), ce le face cea mai diversă grupă față de patrupeze.

### **Recordurile lumii păsărilor**

Pasărea care zboară cel mai încet. În perioada împerecherii a fost identificată viteza zborului Scolopax minor și Scolopax rusticola. Ele se mențineau în aer având viteza de doar 8 km/h.

Păsările, care zboară la cele mai mari altitudini. 29 noiembrie 1973 deasupra orașului Coasta de Fildeș pasărea Gyps ruepellii s-a ciocnit cu un avion de pasageri la înălțimea de 11 277 m. Penele care au rămas de la pasăre au fost în de ajuns pentru ca cercetătorii din muzeul american să identifice cu siguranță specia păsării.

Pasărea ce petrece cel mai mult timp în zbor. Drepneaua neagră ((Apodidae), Apus apus) poate să se afle în aer 2-4 ani. Pe parcursul a tot acest timp ea doarme, bea, mănâncă, și chiar își face nevoile biologice. O Drepnea tânără, care tocmai a desfăcut aripile, zboară aproximativ 500 000 km și apoi se oprește.

Cea mai grea pasăre dintre cele zburătoare. Cea mai grea pasăre prădătoare este – Condorul Andin (Vultur gryphus). Masculii în mediu au o greutate de 9-12 kg la o lungime de aripi 3m. și mai mult. Masculul Condorului californian (Gymnogyps californianus), care este păstrat în academia de științe din California, cum susțin specialiștii, cântărea 14,1 kg când era viu.

Cele mai grele păsări dintre cele zburătoare sunt Marea Dropie Africană (Ardeotiskori), care este răspândită în Nord-Estul și Sudul Africii și dropia (Otistarda), care este locuiește în Europa și Asia. Sunt descrise dropiile cu greutatea de 19 kg. Sunt date precise despre dropii europene și asiatice cu greutatea de 18kg. și sunt de asemenea și date neoficiale despre masculul aceleiași specii cu greutatea de 21 de kg, care a fost împușcat ușor deoarece din cauza greutății zbura destul de încet.

Cea mai adâncă scufundare. Cea mai adâncă scufundare între păsări a fost fixată în anul 1990 în mare la malurile Antarcticii. Unul din pinguinii regali (Aptenodytesforsteri) s-a scufundat atunci la o adâncime de 483 de metri.

Cea mai mare deschidere a aripilor. Cea mai mare deschidere a aripilor a fost fixată la Albatrosul călător (Diomedeaexulas). 18 septembrie 1965 echipa arctică de cercetare de pe vasul marin Eltain, care aparținea flotei marine a Statelor Unite care se afla în marea Tasmaniei, a prins un mascul bătrân a cărui aripi deschise aveau lungimea de 3,63 m.

Cel mai rapid zburător. Cercetările confirmă că șoimul călător (Falco peregrinus) poate ajunge la viteza maximă de 200 km/h, când zboară în jos ca o piatră de la înălțimi mari, apărându-și teritoriul său vânează păsări în văzduh.

Cel mai lung zbor. Chira de baltă (Sterna hirundo) și-a părăsit cuibul pe malul lacului în Finlanda aproximativ pe data de 15 august 1996 și a fost prinsă pe 24 ianuarie 1997 în apropiere de lacurile Gipslend statul Victoria, Australia. Ea a zburat 25 750 km.

### **Huhurezul mic**

Huhurezul mic (Strix aluco) – pasăre de mărime medie di familia bufnițelor, răspândită în cea mai mare parte a Europei și de asemenea în Asia de Est.

Descrierea. Huhurezul obișnuit ajunge la o mărime de 38cm. și cântărește de la 400 la 640 de grame. Are ochi negri și cap rotund, pe care îl poate roti la 270°. Mânunchiurile la urechi sunt absente. Penele au culori de camuflaj ca sur, sau culoarea scoarței de copac, aripile comparativ cu alte specii de bufnițe sunt mai

scurte însă mai late și mai rotunjite. Perechile care au culori diferite au și pui de culori diferite.

Sunetele emise. Un strigăt tipic huhurezului – este un sunet lung emis de masul ca sunet de chemare Uuuh Uuuh Uuuh, cel mai des este auzit în perioada împerecherii. Femela emite un sunet scurt Kuwitt. Pentru pui este caracteristic un sunet Piuwick prin care ei cer hrană de la părinți.

Răspândirea. Huhurezul obișnuit populează copacii frunzoși și pădurile mixte. Arealul ei de răspândire este de la Marea Mediterană până la Siberia de Sud. În partea de Est a Asiei huhurezul ocupă un areal destul de întins care are o climă asemănătoare.

Neprivind la faptul, că huhurezul preferă pădurile de foioase mixte mai vechi, dese ori se poate întâlni și în pădurile de conifere sau în păduri gospodărești. Capacitatea ei de a se adapta îi permite să pătrundă chiar și în parcurile și spațiile verzi ale orașului.



**Cioara grivă** (lat. *Corvus cornix*) – pasăre din familia ciorilor.

Câte odată cioara grivă și cea neagră este privită ca aceeași pasăre – de fapt cioara neagră este numită *Corvus corone corone*, iar cea grivă – *Corvus corone cornix*.

Descrierea. Capul, aripile și coada sunt negre, corpul este sur. Lungimea aproximativ de 50 cm, greutatea corpului 460-690 gr. În mediu este mai mare decât cioara, are un cioc mai puternic și mai rotunjit. În zbor se diferențiază prin faptul că are aripi mai late și mai rotunjite care un pic sunt înclinate în jos ca și ciocul. Corpul sur, capul, aripile, coada sunt negre cu o nuanță de lucire slab metalică. Ciocul și picioarele de asemenea sunt negre. Cei tineri se deosebesc cu o nuanță cafenie, ochi „tulburi”, și în interiorul ciocului o culoare roz. Glasul – diferite modificații de croncănit, semnalul cel mai des este – un „Carrrr” rulant cu sunet închis la sfârșit. Locuiește în Europa Centrală și de Est, Siberia de Vest, Asia de Vest.



Hrana. Cioara – pasăre omnivoră, se hrănesc cu insecte, pui și ouă, rozătoare și șopârle, broaște, pește, hrană vegetală – semințe ale diferitor plante, de asemenea și cu plante și resturi de mâncare.

Înmulțirea. Perioada de înmulțire este precedată de un curent de aer cu jocuri, urmăriri și forme de manifestare în aer. Partenerii construiesc cuib nou în fiecare perioadă nouă de înmulțire. Mărimea depunerii, culoarea ouălor, perioada de incubare, hrănirea, împărțire responsabilităților între parteneri – este ca și la cioară. Cioara sură începe să se cuibărească în martie – aprilie (în dependență de climă). Cuiburile le fac în parcuri și scuaruri, în împleticirea crengilor groase ale copacului, macarale, pe apeducte. Cuiburile sunt construite din crengi uscate sau stuf, întărindu-le cu lut, mai mult decât aceasta, dese ori folosesc sârmă pentru a întări cuibul, și înmoaie cuibul cu pene, iarbă, vată, petici, sintetică. Lângă cuib se poartă atent și se străduie să rămână neobservați. Femela depune 4-6 ouă albastru-verzui cu puncte închise la culoare, în perioada de la sfârșitul lunii martie până la începutul lunii mai. Clocește ouăle doar femela, pe parcursul a 18-19 zile, 24 de ore nelăsând cuibul, în această perioadă masculul o hrănește. După 25 de zile încep să iasă puii din ouă, sunt hrăniți de ambii părinți. Mărimea ouălor: (38 – 42) x (28 – 32) mm. Puii își iau zborul aproximativ la mijlocul lunii iunie și încă o perioadă se mai află cu părinții care tot îi mai hrănesc. În iulie perechile se despart, către toamnă ciorile în grupuri mari se situează lângă depozitățile de gunoi, gunoiști și alte locuri în care au este de 20 de ani.

Arealul de răspândire. Europa de Est, Scandinavia, Asia mică, teritoriul Rusiei de la Vest până la Enisei. Tipul sedentar – nomad, dispare de tot în perioada de iarnă în regiunile periferice de Nord ale arealului de răspândire. Este un reprezentant a familiei ciorilor care sa adaptat la condițiile orașului și se simte bine în el. există atât populații ca își formează cuiburile în orașe cât și pe arealul natural și cele de trecere. Multe specii, care locuiesc în păduri, la țară, petrec iarna în orașe.

Pe cea mai mare parte a arealului cioara sură este o specie mare la număr. Prezintă o problemă din punct de vedere de hrănireposibilitatea de a se hrăni. Se înmulțesc în perioada de la 2 la 5 ani de viață. Vârsta maximal cunoscută



, deoarece numărul acestei specii crește foarte repede și tot mai mult reprezintă un pericol pentru unele ecosisteme. În ultimele decenii în multe orașe numărul acestora a început să se micșoreze, pricina acestuia nu este identificată, posibil acesta este mecanismul de regulare a numărului prea mare de ciori.

### Cioara de semănătură

Cioara de semănătură (lat. *Corvus frugilegus*) – pasăre foarte răspândită în Eurasia din familia corbului. Lungimea de 45-47 cm. penele negre, cu nuanță violetă. La păsările mature baza ciocului este dezvelită; la cele tinere este acoperită cu pene, care însă mai târziu vor cădea.



Descrierea. Ciorile de semănătură sunt omnivore, însă hrana de bază o constituie insectele și viermii, pe care ei le găsesc în pământul pe care îl sapă cu ciocul sau puternic. Iubesc ca în roiuri mari să urmeze după tractoarele care ară pământul.

În partea de nord a arealului – ciorile de semănătură sunt păsări călătoare iar în partea de sud – sunt sedentare.

Își fac cuiburile pe copaci în colonii de număr mare. De asemenea în aeroporturi și orașe. În localități lângă drumuri vechi pe copaci foarte des se pot întâlni ciorile de semănătură – în colonii, care sunt formate din zeci de cuiburi, care sunt folosite pe parcursul a mai mulți ani. Este omnivoră, însă iarna se hrănește în general cu hrană vegetală și resturi de mâncare ale oamenilor. Iarna se grupează în grupe mici, dese ori cu alte păsări din aceeași familie.

Primăvara cioara de semănătură revine foarte devreme, dese ori zăpada nici nu reușește să se topească pe câmpii. Perioada de întoarcere în diferite regiuni este din februarie până în aprilie. Cuiburile sunt construite din crenguțe uscate după care se adaugă iarbă uscată, crenguțe uscate și moi, de asemenea folosesc diferite deșeuri. O colonie de cuibare există o perioadă foarte lungă de timp, chiar și câteva decenii. Odată în an se face o singură depunere de ouă care sunt de 3-7. Puii apar la mijlocul lunii aprilie. Perioada de incubă la ciorile de semănătură, după diferite cercetări este de 16-20 de zile. Puii își iau zborul din cuib la mijlocul lunii iunie. Însă în luna octombrie în anul 2009 a fost un caz straniu: un pui de cioară de semănătură cu vârsta de o lună a fost adus la spitalul de păsări de către un papagal Verde. Medicul șef a făcut legătura cu ornitologii constatând faptul că este exemplul celei mai târzii depuneri întâlnite vreodată în regiunea Moscovei.

### Coțofana

Coțofana (*Pica pica*) este o specie de păsări din familia [Corvidae](#). Este răspândită în [Eurasia](#), [Africa de Nord](#) și [America de Nord](#). Locul unde poate fi întâlnită cel mai frecvent este [Europa](#). Din cauza penajului său caracteristic, alb cu negru, este ușor recunoscută chiar de cei care nu sunt foarte buni cunoscători de păsări. În mitologia germană, coțofana era solul zeilor, sau era considerată zeița morții „Hel”, iar în alte culturi europene fiind considerată pasărea care este solul ce aduce nenoroc. Din cauza faptului că fură mai ales lucrurile care lucesc era temută, fiind considerată în [evul mediu](#) pasărea [vrăjitoarelor](#) sau a celor certați cu legea. În [Asia](#), în contrast cu Europa, era considerată aducătoare de noroc și amerindienii o considerau un duh, prieten al oamenilor.



Descriere. Culorile de bază ale penajului sunt alb cu negru, dar predomină culoarea neagră albăstruiă cu luciu metalic, fiind albe numai o parte a aripilor, flancurilor și abdomenului. Nu prezintă un [dimorfism sexual](#), masculii neputând fi distinși de femele, dar ei sunt cu câteva sute de grame mai grei decât femelele. Coțofana poate atinge o lungime a corpului de 51 cm și o lățime cu aripile deschise de 90 cm. Pasărea face parte din categoria bunelor zburătoare, zburând în formă de bolte, dar pe sol se deplasează mai mult prin sărituri. Glasul pătrunzător al coțofanei este inconfundabil, prin el pasărea dând alarma, amenințând rivalii sau atrăgând femela în timpul perioadei de împerechere.

Răspândire. Coțofana se poate întâlni în regiunile de șes, ca și în zonele de munte până la altitudini de

2.500 m. Subspeciile *P. p. asirensis*, *P. p. bottanensis*, *P. p. hemileucoptera* fac excepție de la această regulă, astfel *P. p. bottanensis* poate trăi la altitudinea de 4.000 m deasupra [n.m.](#) ajungând în căutare de hrană până la înălțimi de 5500 m. Păsările din această specie pot trăi în locuri diferite, de exemplu pășuni, tufișuri, pâlcuri de copaci sau la liziera pădurilor. De asemenea preferă apropierea apelor; pot trăi și în regiuni de [smârcuri](#) sau în stufăriș, mai rar în păduri. Preferă locurile deschise luminoase, ca parcuri, grădini sau terenuri agricole.

**Hrănire.** Coțofana se hrănește și cu hrană vegetală, dar mai ales animală, hrana constând din insecte, larve, viermi, păianjeni, melci, ectoparaziții de pe vaci și oi. Pasărea consumă cadavre de vertebrate, mamifere mici, șoareci, amfibii, șopârle, și pui de pasăre sau fură ouăle din cuiburi. Hrana vegetală este compusă din fructe, semințe sau ciuperci. Mai ales toamna depozitează hrana în locuri ascunse, de obicei în pământ.

**Mod de viață.** Păsările încep să fie active înainte de răsăritul soarelui, și încetează activitatea înainte de apusul soarelui. Ele trăiesc în timpul reproducției în perechi, iar în afara perioadei de împerecheri trăiesc în grupuri. Iarna aceste grupuri pot alcătui stoluri cu până la câteva sute de păsări.

**Înmulțirea.** Coțofenele construiesc câteva cuiburi, dintre care ocupă doar unul. Cuibul coțofenei este în formă de sferă, folosind ca material crenguțe uscate, formând intrarea laterală. Femela depune 5-8 ouă în aprilie, după care le clocește pe parcursul a 17-18 zile.

Coțofenele trăiesc în perechi monogame. Fiecare pereche se ține pe propriul teritoriu cu o întindere aproximativ de 8 hectare. Luând în considerație faptul că aceste păsări își fac cuiburile în copacii cu o coroană bogată, în momentul când își aleg porțiunea de teren, aleg părți cu o densitate mai mare de copaci și multă vegetație. Când astfel de terenuri nu se pot găsi, perechea ocupă teritorii mai puțin atrăgătoare: unde doar sunt arbuști sau copaci singuratici.

Perechile proaspăt formate, care cel mai des reprezintă astfel de deținători de teritoriu, mereu se găsesc sub pericolul de divorț. Dacă pe un teren mai bun moare femela, îndată o altă femelă care este pe un teren mai puțin plăcut părăsește acel loc și partenerul pe care îl are pentru a ocupa terenul mai bun. De aceasta în fiecare an aproximativ o treime din perechile care sunt divorțează din aceste motive. Acele femele care se mutau pe un teritoriu mai bun în mediu aveau o înmulțire mai bogată decât cele care rămăneau pe teritoriile mai puțin plăcute. În acest caz mărunțurile confortului sunt mai presus de dragostea partenerului.

### **Lebăda de vară (Cygnus olor) Origine**

Lebăda de vară (*Cygnus olor*) face parte din genul *Cygnus*, familia Anatidae și ordinul Anseriforme.

Este o pasare migratoare răspândită în mlaștini, bălți și lacuri cu vegetație bogată (stuf, papură, etc.) din nordul și centrul Europei, Turcia, America de Nord și Balcani.

Preferă vegetația înaltă. Este o specie cu răspândire largă în Europa și un simbol al loialității și purității.

În România poate fi întâlnită în Delta Dunării în sezonul de vară și unele bălți din sudul țării. Iarna migrează în sudul mării Caspice alături de celelalte berze din nordul continentului. În iernile mai blânde multe exemplare rămân la noi în țară. Asta înseamnă ca puteți vedea lebede în deltă și iarna. Este ocrotită prin lege datorită frumuseții și rarității sale. Lebăda de vară mai este cunoscută și ca Lebăda mută.



Este ocrotită prin lege datorită frumuseții și rarității sale. Lebăda de vară mai este cunoscută și ca Lebăda mută.

**Hrana Lebăda de vară.** Alimentația lebedei de vară este alcătuită din plante, rădăcini, semințe de ierburi, viermi, insecte, moluște sau pești mici. Aceasta, cel puțin la noi în țară, se axează mai mult pe hrana din apa. Cu ajutorul gâtului lung se pot scufunda până la adâncimi de peste un metru. Putem spune ca în general lebăda consumă vegetație acvatică sau macrofite. De obicei lebedele preferă apele adânci, acolo unde nu sunt rațe sau alte păsări de apă. Avantajul este ca nu trebuie sa concureze cu ele când se hrănesc. Iarna reprezintă un pericol pentru lebede. Malul îngheață și acestea “se încăpățânează” sa stea în apă. Pe perioada iernii lebedele slăbesc pentru ca nu mai au varietatea și cantitatea de hrană disponibile ca în sezonul cald.

**Caracteristici Lebăda de vară.** Lebăda de vară este considerată cea mai frumoasă și mai răspândită dintre lebede. Poate fi recunoscuta ușor după gatul lung în formă de S, culoarea albă, ciocul roșu-portocaliu, “cucuiul” de la îmbinarea dintre frunte și cioc și picioarele negre. Are o lungime de 140-160cm și cântărește 8-12 kg. Masculii sunt de obicei mai mari. Deschiderea aripilor este de 2 – 2.5 metri. Penele sunt albe, coada



relativ lungă și ascuțită la vârf. Ciocul lebedei de vară la maturitate este roșu-portocaliu. Puii au culoarea gri-cenușie până la vârsta de 2-3 ani. Acel bulb sau cucui cum l-am numit, este mai proeminent la masculi. Este o pasare care viețuiește în grupuri mari. Masculii dominanți își îndepărtează rivalii prin salturi, diverse “alunecări” pe apa sau bătând din aripile lor lungi. În zbor pot atinge viteza de 85km/h. Lebăda de vară nu cântă, însă aripile produc un fâlfâit muzical în zbor care se aude de la distanță. Acel sunet este produs de aerul care trece prin penele de zbor. Când înoată gâtul este ținut grandios în forma de S și ciocul în jos în timp ce aripile stau ridicate sub forma unui scut. În parcurile și grădinile zoologice ale marilor orașe este printre cele mai apreciate păsări decorative fiind îmblânzită relativ ușor. Zborul lebedei de vară și al lebedelor în general este spectaculos. Are nevoie de circa 10 metri pentru a alerga pur și simplu pe apa pentru a-și lua zborul. Aterizarea se face cu aripile larg deschise planând ușor deasupra apei, după care alunecând și în final poposind pe suprafața apei. Pentru aterizare are nevoie de un spațiu de 3-4m. lebăda are un simț teritorial foarte dezvoltat. Inamicii naturali ai lebedelor sunt vulpile și șacalii care le pândesc mai ales în perioada de năpârlire și iarna. În general este o pasare agresivă când se simte amenințată sau când are pui. Aceasta rareori este prinsă cu excepția când este bolnavă sau bătrână. Cele mai vulnerabile sunt ouăle care ajung ca hrana pentru ratori, nunci și alte mamifere. De obicei părinții stau aproape de cuib pentru a micșora șansele.

**Reproducere Lebăda de vară.** Lebăda de vară cuibărește și în lacurile și bălțile din delta Dunării unde își face cuibul în stuf cât mai departe de eventualii predători în locuri virgine. Uneori mai cuibărește și pe râurile lente sau pe canale mai aproape de oameni dacă are condiții bune (dacă se simte în siguranță, își procură hrana cu ușurință, etc.). Cum am spus și mai sus preferă vegetația înaltă pentru ca este o pasare mare, își face un cuib pe măsura, de dimensiuni apreciabile. S-a observat ca lebăda de vara poate avea 4-5 masculi. Uneori “divorțează” de unul pentru altul. În timpul rutului își umflă penele și își curtează partenerul cu gratie. După împerechere pe la începutul lunii mai femela depune 5-12 oua de culoare albe-gri. Ouăle sunt clocite de ambii părinți timp de 34-36 de zile. În aceasta perioada masculul își apară cuibul cu îndârjire. Este cunoscut comportamentul mai agresiv, al lebedei de vara, în perioada de reproducere. Are nevoie ca străinii să stea cât mai departe să poată clocii ouăle în liniște. Maturitatea sexuală este atinsă la vârstă de trei ani. Puii încep să zboare după 60 de zile. Ambii părinți îngrijesc puii până la vârsta de 5 luni când devin independenți. În Delta Dunării în momentul la care scriu articolul situația speciei este stabilă. Numărul lebedelor de vara este în jur de 1000 de perechi cuibăritoare. Lebăda de vara trăiește aproape 20 de ani în sălbăcie și 30-40 de ani în captivitate.

### **Forfecuța** (lat. *Loxia curvirostra* Linnaeus)

Forfecuța este, în genere, o pasăre a emisferei nordice. Aria geografică ocupată de ea se întinde pe continentul american, trăind în pădurile de conifere de la altitudini mari, dar și mai joase, din zona litorală, din Alaska până în Mexic, Belize și Nicaragua. În Lumea Veche arealul ei de viață acoperă Insulele Britanice, nordul și centrul Europei, imensitatea Rusiei și Japonia. A fost întâlnită și în habitate care nu îi sunt prea specifice cum ar fi: Alpii, Pirineii, Filipinele și Munții Atlas din nordul Africii. Nu este o pasăre migratoare, însă cutreieră spații largi în afara perioadei de clocire.

Ocazional, pot fi implicate mii de păsări în valuri care călătoresc în exteriorul teritoriului lor obișnuit. Mai mult de atât, *Loxia curvirostra* conviețuiește și cu alte specii de forfecuțe: în Scoția, cu *Loxia scotica*, în Scandinavia și în vestul Rusiei, cu *Loxia pytyopsittacus*, iar în America de Nord, cu *Loxia leucoptera*.

Trăiește, aproape în exclusivitate, în pădurile de conifere mature de molid (*Picea*), brad (*Abies*), pin (*Pinus*), zadă (*Larix*) și tsuga (*Tsuga*) – un conifer ce crește în America de Nord și Asia, dar adus de acum două secole și în Europa. Poate fi întâlnită însă și în păduri mixte de conifere și arbori cu frunze căzătoare, arini sau fagi, care le asigură completarea hranei atunci când conurile coniferelor sunt insuficiente. Cântatul tipic al forfecuței este legat de mărimea ciocului ei, dar este asociat și cu specia de conifere vizitată de ea. De exemplu, două tipuri de forfecuță cu ciocul mare din America sunt puse în corespondență cu pini care au conurile mari (*Pinus engelmannii*, *Pinus ponderosa*, *Pinus pungens*), iar forfecuțele cu ciocul mic sunt corelate cu alte conifere, ce au conurile mai mici, precum *Tsuga* și *Pseudotsuga*. Această conexiune strânsă



între cântecul lor și specia de conifer frecventată a dus la ipoteza existenței mai multor subspecii și la speculații privind legătura dintre tipul de cioc, stricta selectare a hranei și izolarea subsecventă reproductivă prin vocalizare. Dar analiza ADN-ului nu a scos în evidență aceste legături. Diferențele morfologice din interiorul populațiilor profilate pe anumite specii de conifere sunt considerate drept un mod de rapidă adaptare la condițiile de mediu local.

În ce privește aspectul fizic, forfecuța este, între păsările din familia sa (*Fringillidae*), o pasăre de dimensiuni medii, cu un cioc gros ale cărui mandibule curbate se încrucișează la vârf, de aici trăgându-i-se și numele popular; în engleză e denumită "red crossbill" (cross-bill = cioc încrucișat), în franceză „bec-croisé des sapins" (cioc încrucișat de pini).

Dimorfismul sexual este pregnant, masculul fiind ceva mai mare decât femela, are culoarea roșu-aprins, uneori roșcat-gălbui, iar penele zburătoare ale aripilor, cât și cele ale cozii, sunt maro-închis. Femela este măslinie spre gri, cu pieptul și târâța galbene-verzui; penele zburătoare ale aripilor și cele ale cozii sunt maro-închis ca la mascul. Juvenilii au tot corpul acoperit cu dungi maro, dispuse în lungul corpului, pe un fond deschis. Coadă este despăcată. Forfecuța nu suferă schimbări sezoniere ale coloritului. Din punct de vedere al penajului este mai greu a fi decelată dintre alte specii ale genului. Deosebiri morfologice frapante apar în mărimea corpului și a ciocului (asociate, cum spuneam, cu "linia melodică" specifică).

Hrana forfecuței se bazează aproape exclusiv pe semințe de conifere. Forfecuțele călătoresc în grup pentru a-și căuta hrana, ceea ce le creează avantajul de a găsi mai ușor semințele diverselor specii de conifere și de a evalua cele mai bune arii propice pentru a se hrăni. Gregaritatea se pare că este și o formă de apărare împotriva prădătorilor. Prin cântec și frecvență acestuia se transmit informații despre recolta de conifere, așa încât păsările care zboară se alătură celor care deja se hrănesc. Chemarea este adresată numai păsărilor aflate în zbor, din aceeași specie, adaptate pentru un anumit tip de conifer. Apoi, pe măsură ce frecvență cântecului ajunge la crescendo, stolul se îndepărtează pentru a căuta alte oportunități de hrană.

În principal, forfecuța își culege semințele din conurile prinse de ramuri, dar și din cele desprinse pe care le țin cu ghearele, fiind, cum am precizat deja, specializată și special dotată în a le extrage de sub solzii conurilor cu ajutorul ciocului cu vârfurile încrucișate.

Ajutându-se de piciorușele scurte, dar robuste, cu gheare zdrăvene, adesea în poziții acrobatice, exfoliază solz cu solz conul, pornind de la bază și urmând un circuit spiralat până în vârf, recuperând fiecare sămânță cu ajutorul limbii. Când conurile sunt prea tari le ciugulește de mai multe ori sau își rotește capul repetat ca să poată ajunge cu limba la semințe. Dacă totuși poziția devine prea obositoare, retează codița conurilor mai mici, transportându-le într-un arbore vecin unde le așează convenabil între două crengi pentru a-și duce treaba la bun sfârșit. Semințele mici sunt înghițite întregi, iar cele mai mari sunt întâi sfărâmate. Pentru a digera mai ușor semințele, înghite nisip și pietricele. Pasăre forestieră, coboară pe sol doar pentru a bea apă, a se spăla sau a culege materiale pentru cuib.

Forfecuțele sunt monogame și se pare că perechile se mențin aceleași tot timpul anului, dar nu se știe dacă rămân fidele și în sezonul următor de împerechere. În perioada împerecherii masculul adoptă poziții amenințătoare la adresa celorlalți masculi (corpul întins, cu aripile vibrând, tocând mărunț din cioc), ajungându-se chiar și la confruntări directe. De pe o creangă înaltă emite un cântec variat, agitându-se și legănându-se continuu. Apoi se lansează în zboruri descendente și planate spre femelă, cântând neîncetat. Ședințele de atingere a ciocurilor sunt frecvente, fiind continuate, mai pragmatic pentru femelă, și în perioada cât aceasta depune ouăle, masculul hrănind-o prin regurgitare, probabil, pentru a evita "infidelitatea conjugală" a acesteia. De altfel, multe aspecte legate de comportament, inclusiv cele privind cuibăritul, sunt puternic influențate de posibilitatea găsirii hranei. Perechea își alege un loc de cuibărit, de obicei, pe o ramură, densă și mascată, de conifer, la înălțimi cuprinse între 2 m până la 20 de m. Masculul contribuie la procurarea materialelor pentru cuib, dar femela este cea care îl construiește. Cuibul făcut din crenguțe este bine căptușit cu iarbă, ace de conifere, fragmente de licheni, mușchi, scoartă mărunțită, pene sau păr de animale. Iarna, pereții cuibului ajung și la 4 cm grosime ceea ce conduce la o diferență de temperatură între interiorul lui și mediu chiar de 20 de grade. Femela depune trei ouă, câte unul în fiecare zi; perioada de incubație durează 12-15 zile. Puii ieșiți din ou stau într-o stare de toropeală în absența mamei. De aceea ea continuă să stea în cuib încă cinci zile după ecluzare, în acest timp puii fiind hrăniți exclusiv de tată. Atât dezvoltarea lor, cât și ritmul acoperirii corpului cu pene sunt dependente de abundența hranei. După ce le cresc penele (în 15-25 de zile) juvenilii își urmează părinții, sau numai tatăl, dacă mama reîncepe următorul clocit, și continuă să "cerșească" mâncare ori exersează pentru a-și procura singuri semințele. Devin independenți, din punct de vedere al

hrănirii, după o lună, timp în care ciocul li se dezvoltă treptat până la forma ce le permite să-și procure singuri hrana. Părinții își hrănesc odraslele chiar și după trecerea a 30 de zile din momentul acoperirii corpului cu pene. Juvenilii devin maturi sexual înainte de a se îmbrăca în penaj de adulți (cam la 100 de zile de la ieșirea din găoace). Până la stadiul de adulți, când imită cântecul părinților (de alarmă, de cucerire a partenerii, de pericol, de suferință, de iritare), scot un singur fel de sunete. Cât timp femelele clocesc și îngrijesc o nouă generație (în perimetrul lor forfecuțele pot fi găsite clocind și nouă luni pe an), bărbătușii contribuie la apărarea teritoriului, hrănesc juvenilii din generația anterioară până când aceștia sunt capabili să-și procure singuri hrana, dar fac și ceva curte femelelor, ducându-le hrană.

Nu se știe care este durata de viață a forfecuței; se presupune că ar fi în jur de patru ani. În captivitate poate trăi mai mult de 8 ani. Viața ei este pusă în pericol de păsările răpitoare (Uli, vulturi, huhurezi), iar veverițele le vânează ouăle. Mai expuse riscului de a fi atacate sunt femelele, fiind legate mai mult timp de cuib.

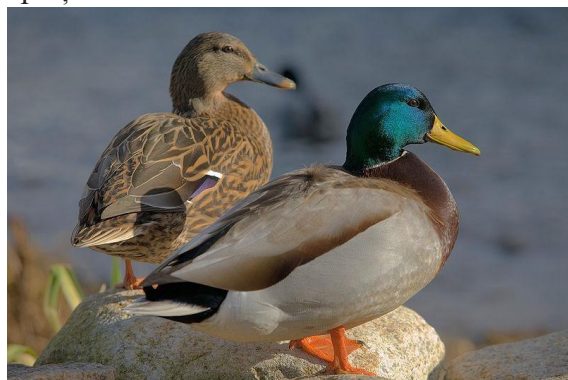
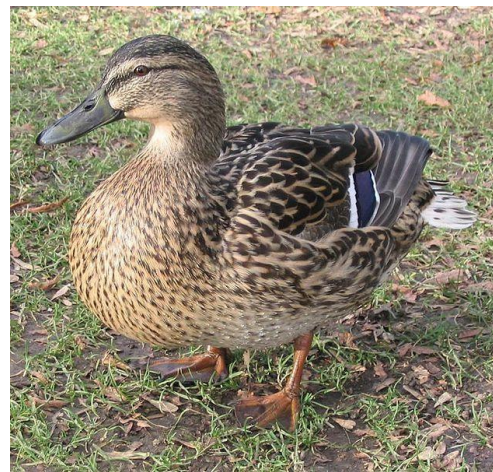
Nu este o specie periclitată, deși au fost ani cu unele scăderi ale numărului de indivizi, dar grație capacității ei de adaptabilitate la mediu nu s-a apropiat de criteriul de vulnerabilitate (declin al populației cu mai mult de 30% în 10 ani sau trei generații la rând). Deși "pradă" pădurile de conifere, impactul negativ asupra mediului este neglijabil.

**Rața domestică**, își are începutul de la rața obișnuită sau sălbatică (*Anas platyrhynchos*). Există observații, că rațele în a treia generație care au fost crescute în condiții domestice, se observă ceva schimbări, care sunt caracteristice raței de casă – mărimea corpului, mersul, schimbarea culorii penelor, etc.

Des se cresc rațe sud americane, deoarece ele fac mai puțină gălăgie și au un gust mai pronunțat decât la cele sălbatice.

### **Rața sălbatică.**

**Rața sălbatică** este o pasare de apă ce face parte din familia Anatidae, Ordinul Anseriformes, ordin reprezentat prin aproximativ 200 specii de păsări înotătoare, cum ar fi ratele, găștele. Zburătoarea poate fi întâlnită în toate regiunile din lume, mai precis pe malul apelor dulci, dar și sărate. Rața sălbatică are un corp ușor alungit, relativ mare și, în aparență, greoi. Gâtul este lung, ciocul drept, și turtit dorso-ventral, de obicei acoperit cu o membrana cărnoasă și moale, excepție făcând extremitatea maxilarului. Ciocul este folosit la săpat, tocmai de aceea este lung și lat. Rața sălbatică se hrănește cu ierburi, pești, plante acvatice, insecte mici, viermi și chiar și cu broaște mici, acest fapt fiind posibil în mare parte datorită existenței unor lame cornoase pe marginile ciocului. Când își caută hrana prin apă, filtrează cu ciocul malul, reținând organismele acvatice. De fapt, ea formează un filtru prin care hrana este reținută, iar apa și mâlul sunt astfel eliminate.



Are o limbă cărnoasă, iar membrele sunt relativ scurte. Deși nu este o pasare domestică, rața sălbatică a început să capete un soi de obișnuință față de prezența oamenilor, dovadă stând întoarcerea an de an în orașele populate sau în împrejurimile acestora. Acest soi de obișnuință este considerat de specialiști extrem de periculos. Penajul raței sălbatice este compact, aspru, iar puful este abundent. De regulă, masculii au un penaj mult mai extravagant ca femelele, pentru a le atrage. Cu toate acestea, ei năpârlesc în vară, în cele din urmă, căpătând un aspect apropiat femelelor. Aceste trăsături sunt specifice rațelor sălbatice nordice. Acestea se împerechează de obicei în apă, sau

chiar pe mal, împerecherea fiind, de fapt, un adevărat ritual urmat cu sfințenie. Dacă nu este respectat întocmai, atunci nu va mai avea loc. Oricum, rațele sunt monogame, deși, în timpul primăverii, masculii pot deveni poligami, ajungând chiar să distrugă și cuiburile deja existente, pentru a se împerechea.

O bună înotătoare și zburătoare, rața sălbatică este destul de vulnerabilă în fața animalelor de pradă, având însă șansa să se apere zburând sau înotând. Unele specii sunt chiar și bune scufundătoare. Aceasta pasare poate



fi vânata de ulii, amfibieni, șerpi, dar și de lupi sau vulpi, în funcție de perioada. Spre exemplu, bobocii pot fi prinși cu ușurință de aceste prădătoare, căci nu pot zbura, dar și femelele care clocesc. De regula, sunt păsări migratoare, care după ce se întorc din țările calde, se opresc aproape întotdeauna în aceleași regiuni.

Având în vedere ca speciile de rațe sălbatice au o importanță economică, oamenii le vânează pentru carne sau, pur și simplu, ca un sport. Și ouăle sunt considerate delicioase. Tocmai de aceea, aceste păsări sunt pe cale de dispariție, cu atât mai mult cu cât petrec timp îndelungat printre oameni. Specialiștii sunt de părerea că nu este indicat să încercăm să le domesticim, întrucât acest fapt va duce cu siguranță la dispariția lor. Atât timp cât aceste păsări nu sunt crescute de oameni și nu li se oferă șansa unei procreări normale înainte să fie sacrificate, rămân în pericol.

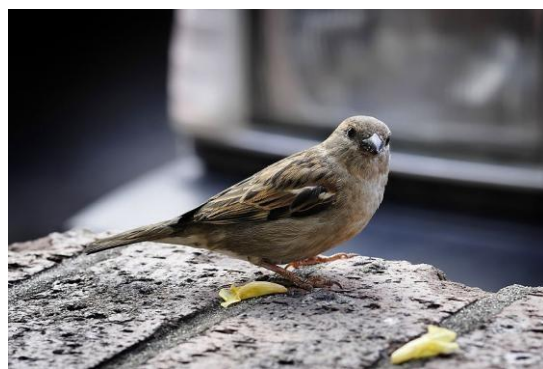
Pasare de talie mică, rața sălbatică are o formă hidrodinamică. O diferență între rata sălbatică și cea domestică este că cea din urmă este mult mai mare ca prima, unele având chiar și 30 cm de la bazin la coadă, ceea ce se explică prin sedentarismul raței domestice. Un exemplar cunoscut printre vânători, îndeosebi datorită frumuseții penajului, este rața mare care este foarte răspândită. De fapt, această rață este cunoscută și drept rața sălbatică comună. Aripile sunt brune-cenușii, iar coada este, de asemenea, cenușie. Picioarele sunt roșii spre portocalii, iar ciocul galben, ușor spre verde. Această rață sălbatică poate rămâne la noi în țară și pe timpul iernii, deși este considerată pasare migratoare, în tot acest timp, devenind o pasare sedentară.

În ceea ce privește perioada clocitului, aceasta durează între 22 și 28 de zile. Un aspect interesant este grija masculului care, în perioada în care femela clocește ouăle, el stă prin preajma cuibului, să aibă grijă ca totul să decurgă în ordine și femela să nu fie deranjată. Când femela părăsește cuibarul, acoperă ouăle cu puf. Imediat după ecluzare, puii vor fi duși de femela la apă și, la vârsta de 8 săptămâni vor putea zbura. Familia nu se va mai întoarce la cuib.

Atât în timpul nopții, cât și în timpul zilei, rața sălbatică este activă, în funcție de anumiți factori. De pilda, dacă e luna plină, va sta toată noaptea și se va bălăci în apă, sau va cauta cereale pe câmp, depinde însă foarte mult de regiunea în care se află și de posibilitățile pe care aceasta le oferă. Tot pe apă se vor odihni, undeva pe la sfârșitul nopții. În pofida faptului că rața sălbatică preferă ca locul de unde își ia hrana să nu fie prea departe, mai ales dacă are în grijă pui mici, de cele mai multe ori, ea își va cauta hrana la mare distanță de culcuș sau de apă.

### Vrabia de casă

Vrabia de casă (*Passer domesticus*) este o pasăre mică (14–16 cm) sedentară sinantropă din familia paseride (*Passeridae*) cu penele de culoare cafenie împeștrite cu negru pe spate, cu fruntea, creștetul și pieptul cenușii, cu ciocul scurt, conic și cu coada trunchiată, răspândită în Africa de Nord și Eurasia (inclusiv în România și Republica Moldova) și introdusă în America de Nord, America de Sud, Australia și sudul Africii. Are o lungime de 14–16 cm și o greutate de 20–40 g. Masculul are penajul cafeniu-pătat pe spate; fruntea, creștetul și pieptul sunt cenușii, iar bărbia neagră; femela este cafeniu-striată. Are ciocul conic, dur, ascuțit la vârf, de culoare cenușie. Picioarele sunt subțiri, cenușiu-maronii. Vrabia de casă este bine cunoscută de oricine, dar poate fi confundată cu vrabia de câmp (*Passer montanus*) sau cu vrabia spaniolă (*Passer hispaniolensis*). Masculul vrabiei de casă are creștetul cenușiu (la celelalte două specii acesta este brun roșcat), iar obrazul alburui fără pete (la vrabia de câmp are o pată neagră pe obraz de culoare albă). La femelă penajul este pământiu șters, fără dungulițe pe piept, ca la vrabia spaniolă. Are un ciripit monoton disilabic "cirup" sau "cip cip".



Hrana. Se hrănește în general cu hrană vegetală, doar primăvara periodic cu insecte, de asemenea cu aceste își hrănește și puii. În rația vrabiei intră semințele de cultură agricolă, resturile diferitor mâncăruri, care sunt culese de ceea ce lasă oamenii, cereale de pe câmpuri, vișine, coacăză, struguri din vii, primăvara flori și muguri. Dacă prin apropiere lipsesc câmpuri cu cereale, atunci se hrănește din ce găsește în câmpie, păduri, unde au posibilitatea să strângă semințele plantelor sălbatice și insecte. Înmulțirea. Vrabiiile se fac perechi aparte însă sunt cazuri când fac parte din componența coloniilor, situându-se chiar lângă locuințele oamenilor sau aproape de acestea. Pe arealul de sud, foarte des ele își fac case alături de casele oamenilor – în sădituri de copaci sau tufișuri, pe stânci de lut în apropiere cu câmpiile. Pe baza observațiilor efectuate, vrabiile formează perechea practic pentru întreaga viață. Trăiesc ele în jur de 9-11 ani, majoritatea dintre ele nu

supraviețuiesc nici până la 4 ani. Multe păsări tinere mor încă în prima iarnă, de aceea se poate spune că în mediu perioada de viață a acestora este de 9-21 de luni. Vrăbiile de casă încep înmulțirea devreme. În mediu aceasta începe în martie câte odată în februarie și este însoțită de strigăte și bătăi. În a doua jumătate a lunii martie păsările se împart în perechi și încep să construiască cuiburile, depunerea ouălor se face în aprilie. Depunerea ouălor este compusă din 4-10, mai des din 5-7, ouă albe cu pete cafenii, clocirea lor se face pe parcursul a 11-13 zile. Puii sunt hrăniți de mascul și de femelă în general cu insecte. Peste 10 zile după ieșirea din ouă puii își iau zborul din cuiburi.

### Lăstunul de mal (*Riparia riparia*)

Cea mai mică specie de rândunică, lăstunul de mal, poate fi observată mai ales de-a lungul râurilor și lacurilor mari. De obicei nu vedem numai un singur exemplar, este o pasăre sociabilă, umblă în stoluri. Să ne uităm la ea de aproape: corpul are o lungime de 10-12 cm, spatele și aripile sunt maronii, partea ventrală este albă, are numai o dungă maro pe piept. Ciocul este scurt cu baza lată. Coada - ca la fiecare rândunică - este puțin bifurcată. E greu să vedem toate aceste detalii la o pasăre zburătoare, deoarece își schimbă foarte des direcția zborului, îngreunând munca observatorului. Specia se poate identifica și pe baza stilului de zbor: planează mai puțin, nu schimbă des altitudinea, nu zboară așa de grațios și cu ușurință ca rândunica sau lăstunul de casă. În afară de asta, rândunica are coada mult mai bifurcată, iar la lăstunul de casă se pot observa foarte ușor burta și partea supra caudală albă. Ca și celelalte specii de rândunici, lăstunul de mal coboară rar pe pământ, dar nici nu se înalță prea sus în aer. Are un glas jos, dizarmonic și strident "ciurr-ciurr", iar cântecul e un ciripit încet. Îl găsim mai ales lângă ape, pe lângă oferta abundentă de hrană aici găsește pereți verticali, locuri potrivite pentru săparea galeriilor. Nu e legat foarte mult de apropierea apelor, cuibărește aproape oriunde dacă găsește pereți verticali în cariere de margă și nisip, în gropi de balastieră. În Dobrogea, în jurul ruinelor cetății Histria folosesc cu precădere peretele gropilor săpate de arheologi. Uneori aleg locuințe ciudate, ca tuburile de drenaj ale malurilor betonate sau găurile pereților de stânci. Cea mai "înaltă" colonie a fost înregistrată în Himalaya, la o altitudine de 4.500 metri. Într-o colonie numărul galeriilor ocupate este de obicei în jur de 50, dar nu sunt rare nici coloniile cu peste o sută. Pe cel mai lung râu din Transilvania, Mureșul, pe o perioadă de 18 ani și o lungime de 650 de km, numărul perechilor clocitoare a variat între 4.500 și 11.000. De multe ori galeriile sunt ocupate de alți chiriași: vrabia de casă și de câmp, prigoria, pescărelul albastru, graurul, etc. sosesc ultimele dintre speciile de rândunici, la jumătatea lunii aprilie. Masculii încep să construiască noile galerii, în această fază fără ajutorul femelelor. Formarea perechilor se leagă strâns de săparea galeriilor. Să vedem, cum se petrec primele momente ale acestei "logodne": după ce masculul sapă până la o adâncime de 25-30 cm, așteaptă la intrare domnișoarele lăstun de mal. Dacă una zboară aproape, el se desprinde de perete și face un cerc în față intrării cântând. Domnișoarele însă nu sunt ușor de convins, vizitează mai multe găuri înainte de a face această grea alegere. Dacă decid să rămână, ajută și ele la săparea galeriei. Proaspăta "doamnă" apoi va alunga cu vehemență celelalte femele cu gânduri seducătoare, uneori chiar și pe alesul său. Masculii care nu reușesc să atragă o femelă vor începe să sape altă galerie, desigur pe o altă porțiune a coloniei. Din această cauză fiecare colonie are mai multe găuri decât numărul efectiv de perechilor cuibăritoare. Când perechea tânără sapat până la o lungime de 60-70 de cm, face o cameră terminală cu diametru de 10-15 cm pentru viitorul cuib. Pământul este săpat cu ajutorul picioarelor și al ciocului și este scos afară ieșind cu spatele. Pentru asta le sunt de ajutor penele mai tari de la picioare, numite și "pinteni de pene". Spre finele lucrărilor femela devine din ce în ce mai activă, masculul nu mai umblă după ea. Cu 3-5 zile înainte de depunerea ouălor masculul își păzește intens perechea, deoarece în această perioadă are loc împerecherea. Masculul nu se îndepărtează mai mult de un metru de femelă - în fiecare clipă poată să apară un rival neinvitat. După aceste zile obositoare, perechea înnoptează împreună în cuib nu sunt decât câteva fire și pene în cuib, care vor fi completate în decursul depunerii ouălor și a clocirii. Mai ales femela clocește cele 4-6 ouă, dar și masculul preia o mare parte. De pe burta femelei cad penele, iar pielea formează riduri; circulația sângelui se intensifică pe acel loc formând așa-zisa pată de clocire, devenind un adevărat "calorifer" pentru încălzirea ouălor. Puii golași, numai cu câteva pene, ies din ouă după două săptămâni. Cu ochii închiși, imediat cer de mâncare cu ciocurile larg deschise. Hrana este adusă de amândoi părinții: muște, țânțari, afide, efemerote, etc. prinse în aer. Căutând hrană,



adultii nu se îndepărtează mult de colonie, și de altfel nici nu pot, fiindcă puii trebuie hrăniți din ce în ce mai des. De obicei aduc hrana de 4-5 ori într-o oră; mai frecvent pe vreme ploioasă. Noua generație iese din galerie după cca 22 de zile, dar încă o săptămână puii sunt hrăniți de părinți. Puii dintr-o familie sunt recunoscuți după sunetele emise. Juvenilii deveniți independenți părăsesc colonia, iar părinții încep a doua clocire. Uneori femela părăsește încă din timpul creșterii puilor familia și cu un alt mascul începe depunerea unei a doua ponte. Dacă o pasăre răpitoare (șoimul rândunelelor, vânturelul roșu, uliul păsărar, uliul porumbar) se apropie de colonie, toate păsările din colonie se ridică în aer, emițând sunete de alarmă. Pericolul poate veni și dinspre sol, în chipul nevăstuicii, hermelinei, vulpii sau șobolanului sur. lăstunii de mal se adună în stoluri mari și înnoptează în stufărișuri. Păsările unei anumite zone de obicei rămân împreună și în timpul migrației. Zboară ziua spre sud, noaptea se odihnesc (majoritatea păsărilor cântătoare insectivore zboară noaptea și se hrănesc/odihnesc ziua). Efectivele din Europa petrec iarna în regiunea Sahel a Africii. Precipitațiile acestei regiuni au o corelație strânsă cu supraviețuirea lăstunilor de mal: după un sezon secetos numai o mică parte din păsări se întorc la locurile natale. Mortalitatea este ridicată și în condiții normale, cu valori între 50-70 %, fiind mai puțin ridicată în rândul tinerilor. Dintre exemplarele inelate unul a atins vârsta de 9 ani.

### Pițigoii mare

Pițigoii mare ( *Parus major* ) este cea mai des întâlnită și mai cunoscută specie de pițigoii de la noi, prezentă atât în pădurile joase, cât și în cele de munte, unde ajunge până în zona coniferelor. Este printre puținele păsări care ne înveselesc grădinile și în timpul iernii, având o lungime de 14 cm, fiind foarte frumoasă și drăgălașă. Există diferențe în aspectul pițigoilor mari de-a lungul arealului. Formează grupuri după perioade de împerechere, deseori asociindu-se cu alte păsări mici, scormonind în căutarea hranei prin pădure, vizitând și mesele de hrănit păsări, unde natura lor îndrăzneță îi fac vizibili. Deși nu adună hrana ca alți pițigoii, sunt capabili să își reducă semnificativ temperatura corpului pe timpul nopții, când dorm lipiți unul de altul, micșorând astfel necesarul de energie. Devin mult mai teritoriali în perioada de cuibărit, care în Europa începe de obicei în martie. Iarna hoinăresc după hrană, rămânând credincioși unor regiuni limitate, fiind o pasăre sedentară. Își construiesc cuibul într-o scorbură, dar folosesc și căsuțele de păsări din grădini. Studiile au arătat că masculii caută locuri potențiale pentru cuib în cadrul teritoriului perechii, dar femela este cea care alege în final. Perechile pot cuibări de două ori în perioada de cuibărit, care ține până în iulie. Identificare: Masculii au capul negru cu pete albe pe obraji. O bandă lată de penaj negru se întinde pe mijlocul corpului, cu penaj galben pe laterale. Aripile verde - oliv la vârf, devenind albastrui pe laterale și pe penele de zbor și coadă. Femelele sunt asemănătoare, dar au banda mai îngustă și neuniform verticală, neagră. Puii semnificativ mai pali pe tot corpul, cu obrajii gălbui și doar puțin din banda verticală vizibilă la adulți. Răspândire: Prin toată Europa în afară de regiuni din nordul Scandinaviei și ajung la sud până în nordul Africii. Se mai întind peste o mare parte din Asia. Dimensiune: 14 cm. Habitat: Zone de pădure. Cuib: Cupolă, din vegetație. Ouă: 5-12, albe cu pete roșiatice. Hrană: Nevertebrate, semințe.



**Mugurar** (lat. *Pyrrhula pyrrhula*). **Mugurarul** este o pasăre vioaie, cântătoare, care nu depășește mărimea unei vrăbii și face parte din familia Fringillidae, a păsărilor cu ciocuri late care se hrănesc cu semințe, cunoscute cu numele de cinteze. Mai mult decât atât, Mugurarul aparține grupului de cinteze forestiere care trăiesc într-un habitat variat, larg, alcătuit din zonele montane împădurite din Europa și până în China. Preferă mai ales pădurile de conifere, de pin, dar apare frecvent și în parcuri, grădini, livezi, poieni și margini de pădure. Numele acestei păsări vine de la obiceiul ei de a ciuguli mugurii copacilor, deseori distrugând și





mugurii pomilor fructiferi din livezi, ceea ce devine o problemă pentru cultivatorii de fructe.

Are corpul mic și delicat, cu penajul frumos colorat, cu lungimea de 16-18 cm și greutatea de 32-34 g. Masculul are penajul mai elegant, pe partea dorsală gri-cenușiu, pe partea ventrală roșiatic sau roziu, aripile și coada negre, zona de sub coadă albă și capul negru. Femela are penajul predominant în nuanțe de culori șterse gri-maronii. Mugurarul are picioarele subțiri, terminate cu degete lungi și gheare ascuțite, puternic curbate. Ochii sunt mari, ca două mărgele de culoare închisă, apar pe părțile laterale ale capului.

Aceste păsări trăiesc în efective de 8-10 exemplare, de multe ori pot fi observate în copaci, cum stau nemișcate pe ramurile acestora și oferind prilejul de a le fi admirate frumusețea coloritului penajului. Chiar și în lunile de iarnă stau pe ramurile copacilor și arbuștilor, care sunt acoperite cu zăpadă. Hrana lor constă din fructe de pădure, muguri și semințe de arțar, arin, tei, mesteacăn, carpen. Pasărea desface semințele cu ciocul puternic, apoi îl curăță de resturile de semințe de pe el, astfel încât de multe ori acesta are un aspect puțin ros. Atât femela cât și masculul emit sunete frumoase, ecouri plăcute pe tot parcursul anului și nu doar în perioada de împerechere.

**Când vine vremea clocitului**, în lunile aprilie-mai, masculii sunt agresivi între ei, își apără cuibul, femela și puii. La începutul lunii aprilie femela își face cuibul în copaci, în pădurile mixte, de conifere, sau pe arbuști, la înălțime relativ mică față de sol. Acesta are o formă puțin adâncită și este alcătuit din crenguțe subțiri, fire uscate de ierburi, licheni, mușchi și rădăcini. În interior cuibul este căptușit cu frunze, pene, par și pânza de păianjen. Ponta constă din 4-6 oua mici, care sunt clocite doar de femelă timp de 14 zile. Masculul nu se ocupă de incubarea ouălor, însă are grijă de femelă, îi aduce hrană în cioc la cuib. După ecluzarea ouălor, apar puii care sunt hrăniți de ambii părinți cu muguri mici și moi, insecte și larve de insecte dar și fructe de pădure dulci.

Mugurarul este una din speciile **apreciate de crescătorii de păsări**. Ele pot fi prinse doar de crescătorii care au licență, astfel prinderea lor în anumite țări poate fi considerată braconaj. Dacă se achiziționează o astfel de pasăre, trebuie manipulată cu grija deoarece este foarte fricoasă și poate muri din cauza stresului. La început se pune în colivie, și se dă mâncare și apă și se acoperă cu o pânza subțire pentru a fi lăsată câteva zile să se liniștească. Apoi treptat colivia se descoperă câte puțin, până în momentul în care se ajunge să fie lăsată complet neacoperită. Stresul creat îi poate da anumite tulburări intestinale, de aceea pentru combaterea acestora se pune 1 ml de otet la 100 ml apă, în vasul special pentru apă. Mugurarul se poate adapta noilor condiții abia după 1-2 luni.

Fiind o **pasare granivora** trebuie hrănită mai ales cu cereale, în amestec cu semințe de arbori, de iarbă, de pepene galben, dar și cu fructe de pădure, mai ales de frasin, ierburi de troscot, cicoare, traista-ciobanului și bucățele de mere. În fiecare zi o pasare poate să consume doar 3 linguri de semințe, în rest fructe și ierburi cât dorește. Dieta trebuie completată cu cereale încolțite și suplimente de vitamine. Apă minerală o va ajuta la digestie. În fiecare zi Mugurarul trebuie lăsat și liber în afara coliviei, să zboare în voie, dar să nu aiba în jur plante de ghiveci otrăvitoare sau anumite substanțe chimice. Fereastra trebuie ținută închisă, altfel cu siguranță va zbura afară și nu se va mai întoarce. Nu trebuie forțată să iasă din colivie, este suficient să fie lăsată deschisă porțița acesteia, astfel ea va ieși când va avea încredere și se va simți pregătită.

**Speranța de viață** a mugurarului în condiții de captivitate este de **10-12 ani**. Ca specie are denumirea științifică de *Pyrrhula pyrrhula* și nu este în pericol de dispariție.

**Cocorul** (*Grus grus*) este o [pasare migratoare](#) cu ciocul ascuțit, cu gâtul și cu picioarele lungi, cu penele cenușii și cu o pată roșie pe cap. El face parte din familia „Gruidae”, și cuprinde circa 18 specii care trăiesc în regiunile temperate și tropicale, cu excepția [Americii de Sud](#).

În [România](#) trăiesc două specii, „Cocorul mare” (*Grus grus*) (114 cm), care cuibărește în [delta Dunării](#) și „Cocorul mic” (*Anthropodes virgo*), care atinge 96 de cm înălțime și poate fi văzut rar deoarece este numai în trecere, cuibărind în [Asia Centrală](#) și iernând în [delta Nilului](#).

Cocorii sunt ființe înalte, bipede, cu o înălțime între 100 și 200 cm. Durata de viață este de 30 - 40 de ani. Ei vocalizează, sunt foarte sociabili și au un stil de viață monogam. În [China](#), [Africa de Sud](#) și [Uganda](#),



cocorii sunt simboluri naționale. În [Asia de Est](#), ei simbolizează viață îndelungată, fericire, fidelitate în căsnicie și dragoste.

Caracteristic cocorilor este forma traheii care pătrunde până la osul stern, sub mușchii pectorali, formând bucle care explică strigătele puternice al cocorilor. Cocorii sunt păsări care umblă și fac cuibul pe sol cu excepția speciilor africane „Balerica” care stau pe arbori. Puii cloțiți în regiuni de [stepă](#), sau de [smârcuri](#) sunt nidifugi. Numai speciile de cocori din regiunile nordice sunt păsări migratoare. În perioada împerecherii păsările execută dansuri nupțiale spectaculoase. Hrana de bază a păsărilor constă în insecte, unele semințe, viermi și moluște. Aceste păsări maiestuoase sunt omnivore și se hrănesc cu [plante](#), [vertebrate](#) (pești, rozătoare, broaște și șerpi) și [nevertebrate](#) (moluște, insecte și crustacee). Sunt vâdate de animale carnivore și omnivore, cum ar fi: lupii, urșii, ratonii, vulpile, coioții, corbii, șoimii, vulturii, dar și de oameni. Pentru a-și proteja puii, se strâng în grupuri și dorm laolaltă, în timp ce câteva păsări stau de pază.

Majoritatea speciilor de cocori sunt pe cale de dispariție, pentru că oamenii le distrug habitatul. Cocorii au ciocul, gâtul și picioarele lungi. Deși seamănă cu [egretele](#) și cu alte păsări cu picioare lungi care fac parte din familia [Ardeidae](#), ordinul [Ciconiiformes](#), cocorii au fost plasați recent în ordinul [Gruiformes](#). Cea mai mare specie de cocor este Grus antigone, care trăiește în nordul [Pakistanului](#), [India](#), [Nepal](#), [Asia de Sud-Est](#) și [Queensland](#), [Australia](#). Cocorii indieni pot ajunge la o înălțime de 200 cm, iar distanța dintre aripile lor desfăcute poate atinge 250 cm, fiind cele mai înalte zburătoare.

Buggeranus carunculatus trăiește în sudul [deșertului Sahara](#). Este cel mai mare cocor din [Africa](#) și al doilea ca dimensiune, dintre toate speciile de cocori. Poate ajunge la o înălțime de 172 cm. Cocorul american (Grus americana) este cel mai înalt cocor din [Nordul Americii](#) și singurul care trăiește numai pe acest continent. Are o înălțime de aproape 150 cm, iar distanța dintre aripile sale desfăcute poate ajunge la 230 cm.

Păsările trăiesc în zonele cu umiditate ridicată și pe câmpiile cu iarbă verde. Își schimbă dieta în funcție de sezon și de propriile cerințe nutriționale. Hrana lor este deosebit de diversificată. Se hrănesc cu rozătoare mici, pești, amfibieni, insecte, semințe, fructe și plante.

Sunt animale gregare, formând cârduri mari. Când puii ajung la maturitate sexuală, în cel de-al doilea sau al treilea an de viață, își caută perechea printr-un ritual ce poate dura mai multe zile. Masculul și femela „danseză” și se cheamă unul pe celălalt. Totul este ca o mica scenetă, în care păsările zboară, își desfac aripile, aruncă bețe sau smocuri de iarbă, dau din aripi și din cap. „Dansul” este însoțit de vocalizări specifice. Când ritualul ajunge la punctul culminant, cele două păsări scot sunete complexe, la unison. La fel se întâmplă și când se împerechează și când se reproduc. Majoritatea perechilor rămân împreună pe viață.

Oamenii de știință au realizat un studiu în care au fost urmărite 69 de perechi de cocori, timp de 13 ani. Doar 12 perechi s-au despărțit, iar restul de 57 au rămas împreună. În plus, relația cocorilor implică și alte aspecte interesante. Femela și masculul se ajută între ei, protejează și hrănesc puii împreună, iar când migrează, stau de-o parte și de alta a puilor, care zboară la mijloc. Atunci când una din păsări este bolnavă, perechea îi sta alături, chiar dacă celelalte păsări din cârd migrează.

Unele specii pleacă departe, iar altele nu migrează deloc. De exemplu, cocorul japonez (Grus japonensis), specie aflată pe cale de dispariție, își petrece primăverile și verile în [Siberia](#). Femelele își depun ouăle aici, iar toamna migrează în stoluri spre [Coreea](#), [Japonia](#), China, [Taiwan](#) și alte țări din estul Asiei. Toți acești cocori migrează, cu excepția unui cârd care trăiește în Hokkaidō, Japonia, și care rămâne acolo tot anul.

Cocorul alb (Grus leucogeranus) este o specie pe cale de dispariție, care simbolizează viață îndelungată și succes în căsnicie. Există mai puțin de 3000 de exemplare de cocori albi, iar numărul lor este în scădere. Aceste păsări sunt migratoare, își fac cuiburi în [Siberia](#) și își petrec iernile în [India](#) sau de-a lungul râului [Yangtze](#) din China.

Și cocorul japonez este o specie rară, existând în jur de 2000 de exemplare. Totuși, cea mai rară specie este cocorul american. Există numai 300 de exemplare care trăiesc în sălbăticie și alți 150 de cocori ținuti în captivitate, însă numărul lor este în creștere, datorită unor programe care-și propun să salveze specia. Din cele 15 specii de cocori, 10 sunt pe cale de dispariție.

În [mitologia greacă](#) există povești despre [pigmei](#) care luptau împotriva cocorilor, de-a lungul fluviului [Nil](#). Înaintea epocii industrializării și oamenii trăiau cam tot atât. În cultura asiatică, se crede că aceste păsări trăiau 1000 de ani. De aceea, ele sunt un simbol al vieții lungi. E o pasăre monogamă, care rămâne cu perechea sa pentru tot restul vieții. Din aceasta cauză, a devenit simbol al fidelității, vieții de cuplu și al dragostei. Viața socială: cocorii trăiesc în perechi și familii, în cadrul unor cârduri mai mari, ce se aseamănă comunităților în care trăiesc oamenii. Vocalizarea – cocorii au un fel de limbaj propriu. La fel ca oamenii, și



ei folosesc tot felul de sunete, pentru a transmite anumite mesaje. Limbajul corpului – Există cel puțin 90 de gesturi sau poziții ale corpului care joacă un rol important în latura socială a vieții acestor păsări. Dansul – Este un obicei practicat de cocorii de toate vârstele; uneori păsările dansează și în grup. Aceasta este modalitatea prin care cocorii își găsesc perechea, își exprimă afecțiunea și intenția de a se împerechea. Toți acești factori, dar și frumusețea și eleganța cocorilor, fac ca aceste păsări să fie atât de fascinante și de captivante pentru oameni. Nu e de mirare că sunt simboluri atât de importante în cultura mai multor popoare.

**Cucul** (lat. *Cuculus canorus*). Odată cu încălzirea vremii, auzim din nou bine-cunoscutul cântec, răsunând dintre ramurile unui copac: cu-cu! cu-cu! Pasarea care ne “vorbește” așa este bine-cunoscutul cuc; cine oare n-a auzit de el ?

Face parte din familia cuculidelor, ordinul cuculiformelor, iar cucul (*Cuculus canorus*) întâlnit în țara noastră (și, în general, pe continentul european) este denumit științific *cuculus canorus*.

Cucul este o pasare foarte răspândită în Europa, unde își face apariția primăvara (prin luna aprilie, uneori și mai devreme), venind din Africa, unde petrece lunile de iarnă. El rămâne pe continentul nostru până prin august sau chiar septembrie, când își ia din nou zborul către sud, spre țările calde.

Cucul este, deci, o pasare migratoare (calatoare). Și la dus și la întors, masculul ajunge primul, zburând mai repede, apoi sosește și femela. Dacă în Europa trăiește cucul gri, există și alte rase de cucii, răspândite în lumea întreagă.

De exemplu, cucul american are ciocul mai scurt decât ruda sa europeană. Tot în America de Nord, în zonele deșertice din California, trăiește cucul terestru, care nu zboară aproape deloc.

Cucul guira este o rasă cu un mot de pene pe cap și trăiește în America de Sud. Cucul cu ciocul galben are pieptul alb și trăiește în America de Nord, iar iarna migrează în America de Sud. În Australia și Noua Guinee trăiește cucul-fazan, colorat în cafeniu și verzui.

#### Hrana Cuc

Hrana cucilor consta, deci, în insecte, păianjeni, tot felul de viermișori, miriapode și mai ales omizi mari (așa-numitele omizi păroase, care nu sunt agreate de alte păsări).

Din acest motiv, cucul este o pasare folositoare, care merita protejată, căci are un rol sanitar, curățând copacii de aceste omizi. Nu este specializat pentru un anumit tip de hrană, consumând acele insecte care sunt mai numeroase și de aceea, mai ușor de prins.

#### Caracteristici

Femela, de obicei, prezintă același colorit, dar cu o nuanță ruginie și cu dungi șterse pe gușă (faza gri). Există un număr mic de femele care au deasupra un colorit maro-ruginiu intens (faza ruginie).

Deasupra sunt de un maro destul de închis, unii mai gri, alții mai ruginii, fără însă a putea fi grupați în două categorii distincte (ca în cazul femelelor); nu ajung atât de roșii-ruginii și au întotdeauna cap/gât mai gri. Un semn distinctiv pentru ei este pata alba de pe ceafă.

Dimensiunile sale, zborul sau jos, discret și lin, alături de coada să lungă adesea dau impresia ca ar fi un uliu păsărar (femelele din faza ruginie: vânturel roșu). Însă bătaile rapide de aripi sunt destul de slabe, își ține aripile ascuțite, de obicei sub linia orizontală, fără a plana la anumite intervale, iar capul mic cu un cioc fragil este ținut vizibil în sus. Adesea este urmărit de pasarele, cu multă gălăgie.

#### Reproducere Cuc

Cea mai mare ciudățenie a acestei păsări constă în felul în care își crește puii. Sau, mai corect spus, în modul în care nu și-i crește... Este, din acest punct de vedere, un parazit, un profitor, căci își plasează ouăle în cuiburile altor zburătoare. Cucul nu își construiește nici un cuib. Atunci când vine vremea să facă oua (în jur de 10 – 13), femela caută cuiburile altor zburătoare (de obicei, de talie mică). Păsărelele fiind plecate, cucul-femela vine la cuibul străin și își lasă aici câte un ou, care seamănă – în mod ciudat – cu cele ale gazdei. Pentru ca aceasta să nu își dea seama de șiretlic, cucul fură unul dintre ouăle din cuib, pe care apoi îl sparge și îl mănâncă.

Când este vorba despre cuiburi mai greu accesibile, unde nu poate intra decât printr-un mic orificiu, cucul-femela face oul pe pământ, după care îl ia în cioc și îl introduce cu grija în cuibul străin. La întoarcere,



proprietarii cuibului nu-și dau seama de ceea ce s-a petrecut și clocesc oul de cuc împreună cu celelalte, ca și cum le-ar aparține (au fost găsite oua de cuc în cuiburile a circa 100 de specii diferite de păsări!).

De obicei, puiul de cuc iese din ou înaintea celorlalți pui și se dezvoltă mai repede. Nu după multa vreme, deși este încă orb și golaș, începe să arunce din cuib, unul câte unul, ouăle sau puișorii pasării-gazdă. În final, micul cuc rămâne singur, bucurându-se de toată atenția părinților adoptivi și primind de la aceștia întreagă hrana. Consuma în cea mai mare parte insecte.

Dacă nimereste în cuibul unei păsări care îl hrănește doar cu semințe, cum ar fi ciocârlia, puiul de cuc nu va supraviețui acestui regim vegetarian.

## **Jdei pentru întâlniri:**

### **Determinarea speciilor păsărilor. Conspectul întâlnirii.**

**Scopul:** exploratorii să se învețe să facă diferență între păsările cel mai des întâlnite.

**Pregătirea.** În decursul a două ocupații înainte de aceasta, instructorul determină denumirea acelei specii ale păsărilor din imagine de la pagina 35 – 36 ale agendei treptei, care sunt întâlnite în regiunea voastră. Pe parcursul a unei întâlniri până la aceasta copii primesc o însărcinare:

1. Să aleagă o specie de păsări din cele necesare pentru cerințe (instructorul propune speciile din lista pe care o are și le înscrie, cine și ce specie și-a ales);
2. Să găsească (în cărți, în internet, să cunoască de la specialiști ș.a.m.d.) și să scrie cel puțin un factor deosebit din viața acestei păsări: de asemenea să aducă 3-4 desene sau fotografii a acestei păsări; să întrebe în cercul zoologic din școala sa sau să găsească singur o înregistrare a glasului aceste păsări.
3. Să scrie (cel mai bine este să tapeze – dacă are posibilitate) acest factor interesant pe un cartonaș cu mărime aproximativ 10x15 cm (1/4 A4).

**Înainte de întâlnire instructorul pregătește** denumirea speciilor pe cartonașe, iar dacă copii vor reuși să găsească o înregistrare a glasului acestei păsări, atunci pregătiți utilajul necesar pentru a audia această înregistrare. Chiar înainte de întâlnire strângeți de la copii desenele și fotografiile. Pe partea opusă a fiecărui desen sau fotografii să fie scris cu CREION SIMPLU denumirea speciei.

**Motivarea.** Spuneți-le exploratorilor: „Natura – este a doua carte, care mărturisește despre Dumnezeu și dragostea Lui. Și când voi veți cunoaște mai din aproape speciile păsărilor, cred că nu numai o singură dată le veți mai admira. Astăzi haideți să ne împărțim unul cu altul cu descoperirile mici pe care le-ați făcut și împreună să îl laudăm pe Dumnezeu pentru lucrurile minunate pe care El le face.

**Actualizarea cunoștințelor de bază.** Prezentați copiilor desenele și pozele pe care ei le-au adus (câte un desen/poză de fiecare specie). Întrebați pe ei: „voi știți cum se numesc aceste păsări? În viața lor sun multe momente interesante”.

**Tema nouă.** Lăsați ca fiecare copil pe rând să povestească (poate să citească de pe cartonaș) ceea ce ei au găsit și au scris. Cine a găsit înregistrarea cântului de pasăre, poate să-l pornească. Cartonașele cu factorii interesanți pot să le aranjeze alături de desenele/fotografiile aduse. Instructorul de asemenea aranjează alături cartonașul cu denumirea speciei.

**Fixarea.** Spuneți copiilor, că această capacitate de recunoaștere a animalelor în condiții reale și la jocurile de examinare le va ajuta . aranjați pozele pe masă. Pe o altă masă haotic aranjați cartonașele cu denumirea păsărilor, iar în altă grămadă – cartonașele cu factorii interesanți. Spuneți exploratorilor, că însărcinarea lor este să aranjeze fiecare cartonaș sub fotografia corespunzătoare. Anunțați începutul și porniți secundatorul. Când copii vor îndeplini însărcinarea și se vor îndepărta de masă, opriți timpul și verificați rezultatele. Pentru fiecare asociere greșită se adaugă 10 sec. amendă. Anunțați rezultatele. Spuneți-le că pentru a doua oară trebuie să îmbunătățească rezultatele cel puțin cu 20 de secunde. Schimbați cu locul câteva fotografii. Cartonașele strângeți-le ca și în prima oară pe o altă masă. Din nou porniți secundatorul, opriți timpul și iarăși verificați rezultatele, comparați-le cu cele precedente.

**Concluzii.** Lăsați copii să spună ce păsări au cunoscut azi să diferențieze. Lăsați să scrie denumirea lor sub imaginile corespunzătoare la pagina 39-40 din agenda de treaptă.

**Examinarea la una din următoarele întâlniri.** Cum voi țineți minte, copii au adus câte 3 fotografii ale fiecărei specii. Primele fotografii le-ați folosit la întâlnirea precedentă pentru studierea și antrenare. Pentru ocupația de astăzi pregătiți următoarele poze (a treia fotografie păstrați-o pentru jocul de examinare) – cartonașele cu denumirea speciilor și factorii interesanți din viața acestor păsări folosind cunoștințele de

la întâlnirea precedentă. Dacă este utilajul necesar și copiii au adus la întâlnirea precedentă înregistrările cu vocea păsărilor, folosiți-le. Puneți-le alături de cartonașe și de poze, când începe jocul porniți și înregistrarea și împărțiți copiii câte 2 sau 3. Fiecare grup trebuie să îndeplinească aceeași cerință ca și la ocupația precedentă, însă deja cu fotografii noi.

Dacă denumirea speciilor au fost identificate corect – exploratorii acelei grupe primesc semnătura pentru îndeplinirea cerinței.

**Ocupația cu determinarea speciilor copacilor se petrece exact la fel.** Însărcinarea pentru căutarea informației poate fi dată îndată după examinarea cu păsările, la aceeași ocupație.

## ***Îndemânări de tabără și drumeție***

### ***1. Să poată determina fără ajutorul busolei 8 puncte cardinale de bază.***

Să te orientezi în teren – înseamnă să determini punctele cardinale ale lumii și poziția geografică proprie față de unele puncte de orientare. Punctele de orientare sunt numite obiectele cele mai conturate pe fundalul general al reliefului și alte semne distinctive ale unei regiuni concrete care îndată atrage privirea.

#### **Trei acțiuni de bază, prin care se formează orientarea:**

- 1) Determinarea direcțiilor orizontului;
- 2) Recunoașterea locului după punctele de orientare;
- 3) Determinarea stării punctului de orientare și direcția de mișcare spre acel punct.

De la ce se începe orientarea? Cum deja a fost spus – cu determinarea direcțiilor orizontului. Ele pot fi determinate cu ajutorul obiectelor care sunt nemișcate – copaci, buturugi, furnicare (foarte aproximativ), după luminătorii cerești, după busolă. Sarcina noastră la treapta „Companion”, este să învățăm copiii să determine direcțiile lumii fără busolă.

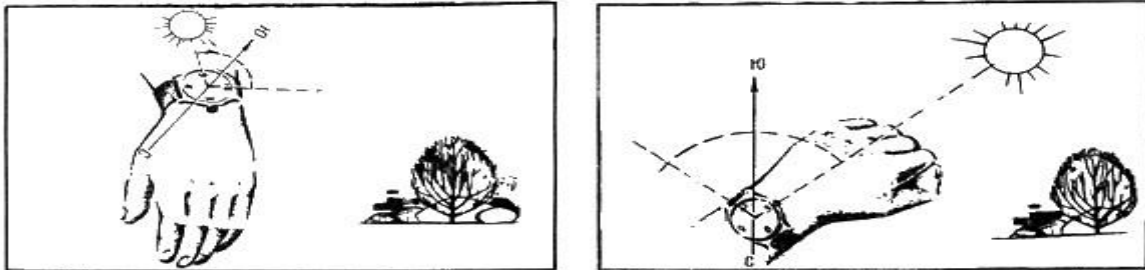
Pentru început vom studia opt puncte cardinale de bază. Pentru aceasta îndeplinim partea de sus a paginii 41 din agenda de treaptă. Pentru aceasta folosim busola.

În continuare (de dorit înafara încăperii) cu ajutorul obiectelor ce ne înconjoară demonstrăm capacitatea de a determina direcțiile cardinale ale lumii fără busolă. Copiii trebuie să știe și să rețină nu mai puțin de opt direcții, instructorul însă arată mai multe =)

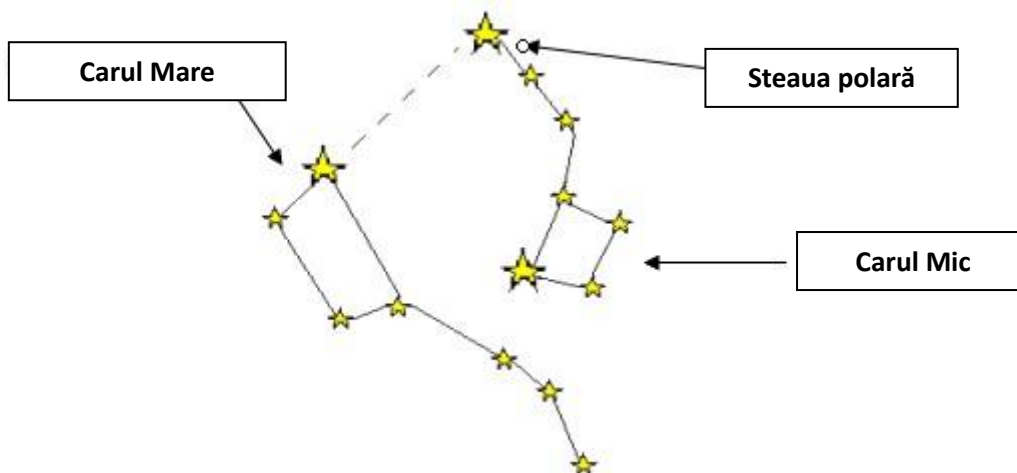
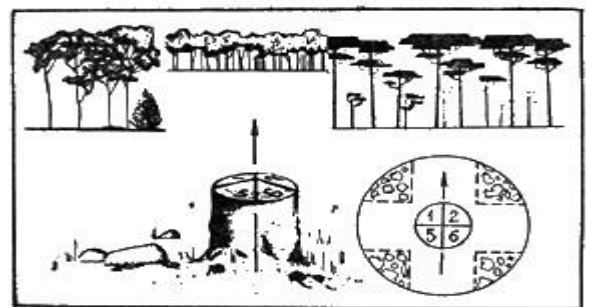
Deși în agendă la pagina 39-40 sunt bine ilustrate modalitățile determinării punctelor cardinale ale lumii fără busolă, noi vom prezenta câteva exemple și în acest material.

- Toate animalele au nevoie de apă, de aceea ne vom aduna toată răbdarea și vom căuta urme de oi, vaci, cai, în acest caz cel mai probabil vom găsi apă, iar apoi și oameni.
- Dea lungul râurilor se află localități, de aceea găsind râul puteți merge înainte și peste un anumit timp veți găsi urme de viață.
- Steaua de dimineață este ultima stea pe bolta cerească. De fapt aceasta nu este stea ci este planeta Venera. Ea dispăre la Est și îndată apare la Vest, precum și soarele.
- La amiază întoarceți-vă cu spatele la soare, atunci umbra voastră va arăta la Nord, în spatele vostru va fi sudul, în dreapta – Estul, iar în stânga – Vestul. Rețineți, la orele 6 dimineața soarele se află la Est, la 9 – la Sud-Vest, la 13 – la Sud, la 15 – la Sud-Vest, la 18 – la Vest. Iarna soarele se așază până la orele 18 , astfel nu reușește să ajungă la Vest.

- De asemenea se poate de identificat coordonatele lumii cu ajutorul ceasului de mână, pentru aceasta îndreptați acul care indică ora înspre soare. Unghiul dintre acul care indică ora și ora 12 pe cadran împărțiți-l în jumătate. Pentru aceasta puteți folosi un pai care va înlocui acul busolei. Partea din față a paiului va indica la sud, partea din spate – la nord. Nu uitați, că până la 12 se împarte unghiul care se află în stânga cifrei 12, iar după 12 - din dreapta.



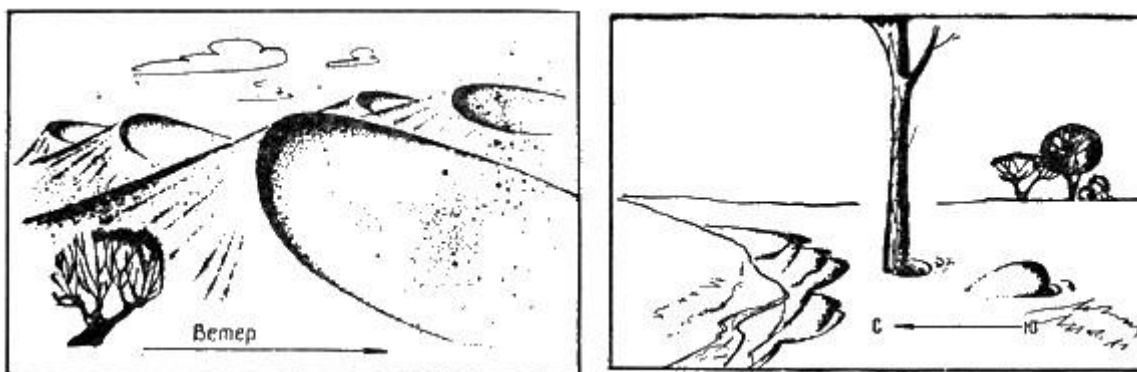
- În pădurile de cultură determinarea orizontului se poate face cu ajutorul tăieturilor care se fac doar în direcția nord-sud, vest-est, de asemenea după numerele care sunt scrise pe stâlpii de marcare, pe fiecare dintre cele patru fețe sunt însemnate cu cifre conturile forestiere. Colțul dintre două fețe cu cele mai mici cifre arată direcția nord. Nu este nimic secret aici: numerotația masivelor forestiere în Rusia merge de la Vest spre Est.
- Este bine să știm, că bisericile ortodoxe intrarea principală se află la Vest, iar altarul la Est.



- Din vechime oamenii se orientau după stele, cea mai simplă metodă – găsești steaua Polară. Aceasta nu este greu, pentru aceasta aveți nevoie să găsiți constelația Carul Mare, două stele din marginea carului vor indica la una dintre cele mai strălucitoare stele din partea de nord a cerului – Steaua Polară, care se află în mânerul Carului Mic. Iar sabia Orionului, de exemplu, aproximativ și nu într-un total precis arată direcția de la Nord la Sud.
- Constelația Orion: cu ajutorul acestei constelații putem găsi atât polul nord, cât și cel sudic, deoarece ea este văzută în ambele emisfere ale pământului. Orionul este cea mai frumoasă constelație pe toată bolta cerească. Două stele care luminează deosebit de tare sunt – Rigel și Betelgeuse. Rigel – este o adevărată perlă a cerului, se află la sudul constelației. Betelgeuse pare o simplă stea roșie, însă într-adevăr este o stea gigant, care se află în partea nordică a constelației. Pe centru se află Centura Orionului. Dacă vom trasa o linie de la steaua centrală de pe centură înspre nord-est, vom găsi steaua polară.
- Orionul este situat pe ecuatorul ceresc, de aceea el răsare exact la est și apune aproape exact la vest, independent de locul de unde este urmărit. Constelația poate fi văzută foarte bine în perioada de iarnă

în emisfera nordică și vara în emisfera sudică. După Orion se poate stabili direcția înspre vest, punctul care se intersectează la orizont cu centura. Estul este mai greu de stabilit, deoarece există probabilitatea, ca să recunoașteți această constelație deja după ce ea a apărut pe cer.

- Practic în fiecare manual pentru școală, unde se explică metoda de orientare și determinare a punctelor cardinale ale lumii, este prezentă expresia, că se poate identifica direcția sud-nord după coroana copacului sau a inelelor anuale de pe buturugi. Aceasta este o minciună periculoasă, însă după careva manifestări naturale se pot identifica punctele cardinale ale pământului.
- Lângă pietre mari, buturugi, construcții, zăpada se topește mai repede din partea de sud care este mai tare încălzită de soare. Și invers, în afundări, gropi, etc. se topește mai repede din partea de nord, deoarece părțile sudice nu nimeresc sub razele solare directe, același fenomen de topire poate fi urmărit și la urmele lăsate de om și animale, pe zăpadă.
- Pe partea sudică a versanților muntoși pământul se descoperă mai repede decât în partea de nord, cantitatea de zăpadă fiind așa zis afânată formează ca și cum o margine văluroasă, care este despărțită de locuri de pământ și înspre sud formând ace. Cu cât sunt mai tare înclinați versanții, cu atât mai repede începe să se vadă pământul curat fără zăpadă.



- În partea de nord a pădurii solul se eliberează de zăpadă cu 10-15 zile mai târziu, decât în partea de sud. În martie – aprilie în jurul copacilor singuratici, buturugi și stâlpi în zăpadă se formează afundături cu cozi în partea dreaptă.
- Este cunoscut, faptul că rășina este secretată mai mult în partea de sud a tulpinii copacilor de conifere. Scoarța mestecănelului și a pinului, în partea de nord este mai închisă la culoare, comparativ cu partea de sud, iar tulpina copacului, pietrele, stâncile sunt mai tare acoperite de mușchi.
- Unele animale ca de exemplu veverița, își construiește locuința, luând în considerație direcția predominantă a vântului. Furnicile practic totdeauna își fac locuința la sud de copac, buturugi, tufișuri. Partea de sud a furnicarului este mai culcată decât partea de nord. Albinele de stepă își construiesc locuința din partea de sud.
- Ticleanul sirian își construiește cuibul pe pereții stâncilor, care sunt mereu îndreptate cu fața spre est. Pescărușii se cuibăresc pe stânci într-un număr mare și cuiburile lor mereu sunt aranjate din partea de vest și nord-vest ale malurilor insulelor, deoarece sunt îndreptate către sud, sud-est. Stolurile păsărilor călătoare primăvara zboară în general spre nord iar toamna la sud.

Restul modalităților, de exemplu, identificarea punctelor cardinale ale lumii după mușchi, gheața care se topește, direcția de creștere a crengilor ș.a.m.d., se folosesc doar în îmbinare și dau rezultate aproximative.

## 2. Să ia parte la o tabără în care să petreacă 2 nopți în cort. Să cunoască 6 reguli de bază de alegere a locului pentru tabără.

Ca să se rețină mai bine principiile de alegere a locului pentru tabără, rețineți următoarele șase reguli:

**Vântul** – găsiți un loc, în care nu pătrunde vântul. Aceasta cere condiția de cunoaștere a determinării corecte a direcției vântului (priviți în ce parte se înclină vârfurile copacilor și direcția vântului pe care îl simțiți).

**Apa** – apa potabilă trebuie să fie disponibilă, feriți-vă de locuri în care se acumulează apa, locuri inundate și alte pericole legate de apă. Locurile mlăștinoase pot fi locuința populațiilor de țânțari, care vor face tabăra de nesuportat.

**Animalele sălbatice** – feriți-vă de urmele mamiferelor mari, așa ca ursul, lupul, etc. De asemenea feriți-vă de animale mici, așa ca șarpele, păianjenii, căpușele, muștele care pot mușca și țânțari.

**Lemnele** – este necesar ca un număr mare de lemne să fie prezente pentru a se reuși menținerea focului și nici un fel de copaci putrezi nu trebuie să fie în apropierea locului în care se înnoptează. Verificați copacii, pentru a vă asigura că ei nu vor cădea în urma vânturilor puternice.

**Permișiunea** – asigurați-vă de faptul că stăpânul proprietății private vă permite să situați o tabără pe terenul său. Asigurați-vă de faptul că aveți permișiunea pentru tabere.

Ca să vă bucurați din plin de timpul petrecut în tabără, este nevoie să nu uitați de următorii factori:

**Comoditatea și siguranța.** Primul factor, cel care este de bază, este locul, unde se pot așeza corturile.

Tabăra de dorit să fie situată pe un teren drept și comod, în apropiere să fie lemne și apă potabilă, drumul înspre apă nu trebuie să fie dificil. Din considerent de securitate, tabăra nu poate fi situată în râpe, pe margini sau locuri care pot fi inundate, pe pante abrupte, locuri unde sunt posibile avalanșe de zăpadă, soluri, pietre, stânci, lângă copaci întretăiați sau putrezi, lângă stâlpi de înaltă tensiune, în baltă, dune care sunt mereu suflăte de vânt.

Tabăra trebuie să fie îndepărtată de sate pentru a nu apărea conflicte cu locuitorii. De asemenea luați în considerație faptul ca să fie cât mai puțini țânțari și alte insecte.

De dorit ca locul să fie frumos, nu în fața soarelui, pe un sol moale și cald (mai ușor este să se sape și să se bată cuiele de montare a cortului).

În drumețiile de iarnă, este mai bine ca să montați corturile în pădure (este important ca să fie cât mai multe lemne), - vara la locuri care sunt bine suflăte de un vânt ușor (vârfuri de deal), dacă sunt multe musculițe și insecte.

Locul unde corturile vor sta câteva zile, trebuie să fie disponibil pentru transportul auto.

**Apa.** Al doilea cel mai important factor în alegerea locului pentru tabără – sursa apropiată de apă potabilă. Dacă lemnele pot fi aduse mai de departe și să primești plăcere de la cest proces, atunci fiecare căldare de apă adusă de departe înseamnă economia apei care niciodată nu este îndeajuns.

În același timp trebuie să fiți foarte atenți la apa pe care doriți să o luați din acea sursă. Orice apă luată din locurile de scurgere deschisă a apei este necesar să fie dezinfectată înainte de întrebuințare, pentru a evita infectarea intestinelor. Niciodată să nu aveți încredere la faptul cum arată apa, când apa SE PARE curată. Treceți-o prin procedura de dezinfectare.

Izvoarele care sunt de-a lungul râurilor, care sunt inundate în perioada inundațiilor, totdeauna sunt periculoase și trebuie mereu mult mai minuțios dezinfectate înainte de întrebuințare, mai ales dacă este careva murdărie prin împrejurime sau frunze și crengi.

Feriți-vă de fântâni, dacă ele nu se află în proprietate privată, unde ar putea fi mereu folosite. Cele părăsite sau care se folosesc periodic sunt periculoase.

„Sursa de poluare a apei este mereu un factor uman sau legat de animale. Uneori noi găsim apă, care nu este potabilă, însă niciodată apa nu este infectată de la descompunerea vegetației. Dacă este să alegeți între un râu cristalin de curat, care uneori este foarte murdar și un lac care este plin de frunze și resturi vegetale, dar care voi îl puteți privi și puteți concluziona că el nu este infectat, alegeți lacul. Chiar și sub tufișuri nu este ușor de găsit ape subterane la suprafață care sunt curate și de asemenea sunt și izvoare – care uneori pot fi cea mai periculoasă sursă de apă.

Noi nu susținem idea, că apa curgătoare se auto purifică.

Această apă care stă pe loc, care se purifică, dacă se mișcă, deoarece este mai mul posibil ca în apa care nu curge să se dezvolte bacteriile și microbii, care pun viața în pericol. Dacă veți face cercetarea mediului apei, atunci veți identifica, că apele subterane și izvoarele sunt mai bune decât lacurile și râurile, însă de asemenea nu sunt total sigure. Dacă apa potabilă nu poate fi furnizată nici cu una dintre aceste posibilități, ea trebuie într-un fel sau altul dezinfectată. În apa fiartă se distrug bacteriile”.

Astăzi pe piață sunt o mulțime de filtre pentru a purifica apa, care sunt de o calitate bună. De asemenea o cantitate nu prea mare de înălbitor pot curăți apa – totdeauna lăsați-o câteva minute după procedură înainte de a fi întrebuințată.

Fântânile, din care regulat se ia apa este o sursă bună pentru menținerea de rezerve de apă în tabără. Apa în ele trebuie să fie rece, transparentă, să nu aibă miros, gust sau murdărie la fund după un timp dacă este lăsată să stea. În ultim caz folosiți un izvor, care prestează cantitatea de apă necesară. Este de dorit ca apa care urmează să fie întrebuințată să fie testată în laborator, care va determina calitatea apei. Uneori, pentru a face rezerve de apă potabilă este nevoie de echiparea unei mașini, aceasta este mai bine decât să riști cu sănătatea oamenilor.

Dacă voi ați luat hotărârea să luați apă dintr-un lac deschis, atunci va fi mai bine să folosiți apa curgătoare, pentru aceasta să verificați apa (culoare, transparență, miros și gust). Străduiți-vă să identificați dacă mai sus pe scurgere (până la 5-10 km) nu sunt surse de poluare a apei, producători a cărei pot fi construcțiile industriale, fermele, locuințele care au un sistem de scurgere în râu. Lacurile care nu sunt curgătoare se cercetează după aceeași parametri. Dacă sursele de apă sunt în aceeași stare alegeți sursa care nu are scurgere. Folosiți-vă de sfaturile băștinașilor, lucrătorilor care au grijă de zonă și de propria conștiință.

Apa, luată din surse deschise și care sunt dubioase, este nevoie să fie fiartă! Rețineți, fierberea vă va lipsi de multe neplăceri legate de viruși bacterii și va face apa mai moale (cantitatea de săruri de calciu descompuse). De poluanți chimici (amoniac, fenol, etc) și substanțe radioactive, cu ajutorul fierberii nu le putem elimina.

**Lemne.** Prestarea combustibilului de asemenea este o întrebare importantă, pentru a lua în considerare poziția taberei voastre. Uimitor, de câtă pădure este nevoie pentru a menține focul în tabără chiar și cu economie. Înainte se situarea taberei temporar sau pe o perioadă mai îndelungată, apare întrebarea cantității, calității și disponibilității lemnului, care trebuie bine studiată. În această privință este bine de știut, care copaci cresc în regiunea voastră, este binevenit acest tip de lemn pentru prepararea mâncării și a rugurilor de seară.

Diferite feluri de copaci mari, ard mai lent și dau o mai mare cantitate de cărbuni fierbinți care sunt buni pentru prepararea mâncării. Pentru un foc mai mare care arde, lemnele mai mici vor fi mai potrivite.

**Curățenia.** Veceul vostru trebuie să fie destul de departe, ca aflarea voastră în tabără să nu fie neplăcută și de asemenea trebuie să fie destul de bine acoperit și închis, ca să fie comod. Aruncați în el var în fiecare zi și folosiți pământ proaspăt sau rumeguș, pentru a acoperi veceul în fiecare zi. Dacă aceasta poate fi situată într-o zonă cu copaci deși sau tufișuri va fi și mai bine. Aruncați în el scrumul de la rug în fiecare zi care va avea rol de dezinfectant și deodorant. Evitați poziționarea veceului în direcția din care cel mai des bate vântul, pentru ca în tabără să fie confortabil. Când este posibil să poziționați tabăra pe partea opusă a dealului, faceți asta. În orice caz asigurați-vă că apa potabilă este în siguranță totală.

Alegerea locului trebuie să fie la depărtare de tabără pentru ca să petreceți timpul cât mai plăcut.

**Construcția rugului.** În tabără trebuie să fie posibilitate de a face ruguri. Focurile au cinci tipuri de bază în folosință pentru supraviețuire.

- El menține căldura.
- La el faceți mâncare.
- El vă poate ajuta să curățiți apa.
- El vă poate usca, hainele voastre, echipamentul și mâncarea.
- El poate fi ca semnal de salvare.

Focul de asemenea poate să vă ridice starea morală și chiar să vă apere de animale sălbatice. Cunoștințele despre faptul, unde și cum se poate aprinde un foc, cunoștințele despre ceea, ce poate aduce pericol – printre cele mai importante aptitudini de supraviețuire.

### ***Jdei pentru întâlnire:***

Modelarea taberei. Cutia, nisip, bețișoarele, plastilina, mușchii, etc. Creează un model a regiunii traversate, formarea unui model de cort, focul, veceul, catargul, bucătăria, etc., aranjați toate acestea pe mochetă.

În drumeție în timpul odihnei, evaluați locul și argumentați – este oare un loc bun pentru tabără.



**3. Să memoreze sau să recapituleze nodurile treptei „Prieten”. Să poată face nodurile: doiul cu boltă, nodul pentru scurtarea frânghiei, nodul pescăresc, nodul semi baionetă, nodul de extensie. Să le poată aplica practic. Să poată lega lemnele prin trei metode de bază.**

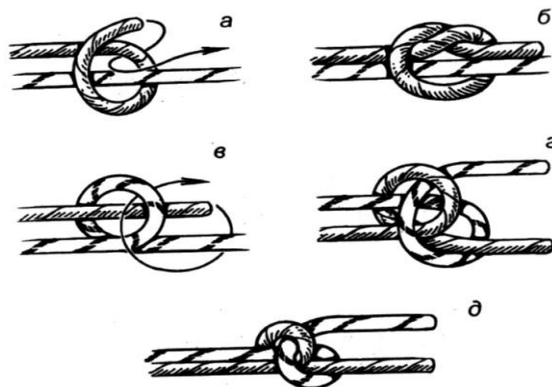
La această treaptă este necesar să recapitulați nodurile, pe care copiii le-au memorat la treapta „Prieten” și de asemenea să învețe altele noi.

*Capătul de bază* – este sfârșitul sforii, care este fixat nemişcat sau care nu se folosește la legarea nodului; este opusul capătului care este folosit.

*Capătul care se folosește* – este sfârșitul mobil al sforii, de la care se începe mișcarea când se începe legarea nodului.

Interesant...

- Este imposibil să-ți imaginezi un marinar profesionist care nu poate face noduri sau un pescar, salvamont, alpinist sportiv, un deltaplanorist, constructor, instalator la înălțimi, pompier.
- Cum afirmă „Cartea Recordurilor Lumii”, campion la legarea nodurilor la viteză este Clinton Beil, un american din orașul Pacific – City din statul Oregon. În aprilie 1977 la concursul ligii de amatori la legarea nodurilor, el în decurs de 8,1 sec. a legat șase noduri.
- Deosebit de multe ritualuri legate de legarea nodurilor le aveau triburile de vânători din Africa. Până acum o mai au zulușii, dacă au vânat un animal, obligatoriu pe coada acestuia se leagă un nod. Ei cred, că după aceasta nu vor avea dureri de stomac când vor mânca această carne a animalului omorât.
- La mijlocul secolului marinarii Europei de Nord sfânt credeau puterea magică a trei noduri, care erau legate de plasele vasului. Dezlegând aceste trei noduri succesiv, ei chemau pe mare vântul.



**Nodurile de control de alunecare (a-b), fixe (c-e) + noduri simple de ajutor; + împiedică dezlegarea spontană a altor noduri;**

Mereu când nu sunteți siguri în nodul care este făcut (în deosebi la frânghii dure, murdare, ude, înghețate) este nevoie să faceți nodurile de siguranță;

Pentru a împiedica glisarea nodului de siguranță în direcția celui de bază, folosiți nodul fix de siguranță.

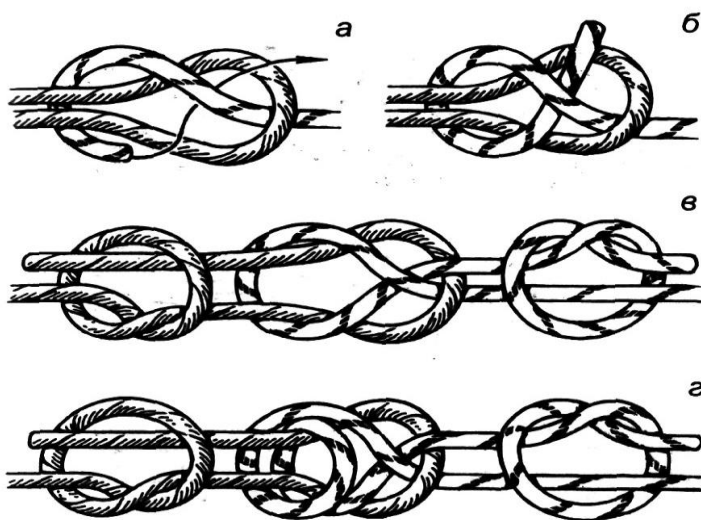
**Doiul cu boltă** se folosește la legarea frânghiilor cu același diametru.

**Doiul cu boltă dublu** se folosește la legarea frânghiilor cu diametru diferit dar de asemenea se folosește și la legarea frânghiilor cu același diametru.

Doiul cu boltă dublu este mai sigur decât doiul cu boltă simplu, deoarece nu se dezleagă îndată, cum se termină tragerea de frânghie. Doiul cu boltă dublu este sigur pentru legarea a două sfori cu diametru diferit. El ține bine unite sforile sintetice de aceeași grosime.

- + Este ușor de făcut, sunt noduri sigure;
- + Sub greutate nu se strâng foarte tare;
- Alunecă la schimbarea greutateii;

Necesită noduri de siguranță.





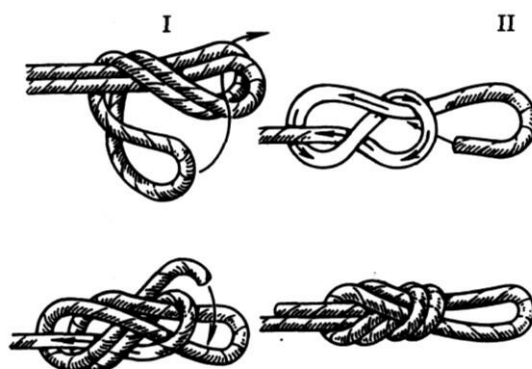
## Coadă vacii

Este comod pentru formarea unei cheutori; se aplică în alpinism.

- + Este un nod sigur, se păstrează bine; se leagă repede.
- + Sub greutate nu se strânge tare;
- + Nu necesită nodul de siguranță.

În agendă la pagina 51.

La baza acestui nod se află nodul simplu sau mai poate fi format cu nodul opt.



## Nodul prusik (prusac)

Se folosește în alpinism pentru organizarea de auto siguranță și pentru escaladarea pe frânghie, nodul se face dintr-o frânghie cu diametru 5-6 mm. Pe frânghia de 9-12 mm.

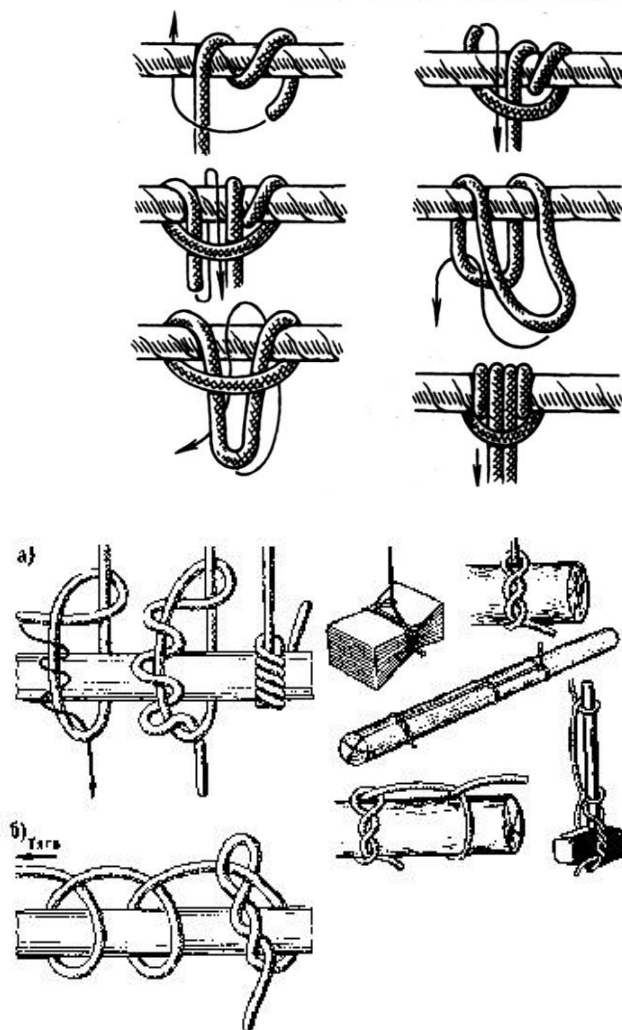
- + Sub greutate se strânge;
- + După eliberarea de sub greutate foarte ușor revine la poziția inițială;
- Se leagă mai încet;
- Se ține rău pe frânghiile dure și absolut deloc nu se ține pe frânghiile înghețate.

## Nodul cu semi-baionetă

Aproximativ o sută de ani în urmă în flota marină fără acest nod îndeplinirea multor acțiuni pe vas erau imposibile.

Acest nod, împreună cu baioneta, se aplicau pe vas pentru a ridica bârnele în sus, catargul, etc. Bârnelor încă aflându-se în apă erau legate pentru a fi trase, era folosit pentru încărcarea obiectelor cilindrice, erau încărcate șine și de asemenea stâlpi de telegraf. Acest nod era folosit pentru montarea cârligelor de pescuit în așa mod ca să aibă capetele libere gata oricând pentru a fi aruncate. Acest nod care a fost experimentat pe parcursul unei perioade lungi de timp pe mare de asemenea este foarte bine folosit și pe uscat. El este foarte mult folosit de asemenea și de tăietorii de copaci. În multe limbi străine acest nod se traduce ca „nodul de pădure” sau „nodul de bușteni”. Poate fi folosit în tabăra de exploratori.

Acest nod este foarte sigur și foarte trainic, un nod care excepțional de tare se strânge în jurul obiectelor care sunt ridicate. Capătul liber trebuie trecut prin partea de sus a capătului principal în bucla care strânge obiectul. După ce bucla este înconjurată de capătul liber de 3-4 ori, el este scos din buclă în partea capătului mai lung din care va fi tras obiectul. În același timp acest nod este foarte ușor de dezlegat, când nu se mai trage de frânghie Petru a ridica fără risc un singur om un buștean sau câteva tone sau o țevă de fier, nu este numai de câștig să ai unelte speciale de ancorare pentru macara. Este de ajuns să te folosești de o frânghie din material natural sau din metal, care va rezista la greutatea necesară. Însă pentru aceasta este nevoie să putem lega corect acest nod. El trebuie legat mereu puțin mai într-o parte de mijlocul lemnului (țevii). Scoțând capătul de bază din buclă, nodul care se formează, este tras în direcția obiectului care este ridicat, din direcția de unde se va trage, se mai fac două rotații. De regulă, aceste rotații se fac până se formează nodul de strângere, deoarece capătul de bază este deja folosit. Cât de liber se va ține frânghia între nodul de strângere și rotațiile făcute trebuie ales înainte de a ridica obiectul. Cel mai bine este ca obiectul să fie ridicat cu macaraua și situat

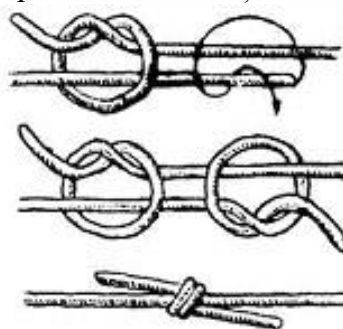
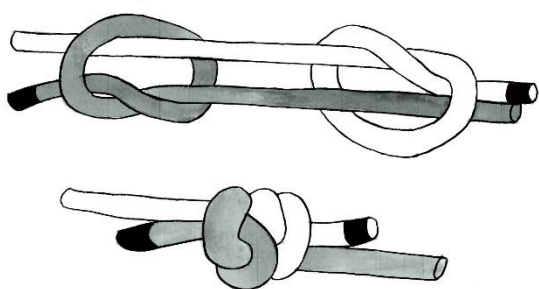


la loc într-o singură acțiune fără a ma fi pus la pământ. Mereu trebuie să ții minte, că acest nod trebuie controlat înainte de fiecare ridicare (dacă operațiunea e repetă de mai multe ori). Nu mai puțin important este și faptul, în ce direcție a bușteanului sunt efectuate rotațiile de baionetă. Ele trebuie formate pe parcursul coborârii frânghiei. Ridicarea obiectelor doar cu nodul de strângere fără semi baionetă este periculoasă.

### Nodul pescăresc

În Rusia acest nod din vechime avea trei denumiri „pădurar”, „pescăresc”, „englez”. În Marea Britanie el este numit „englez”, în Statele Unite – „de râu” sau „de apă”.

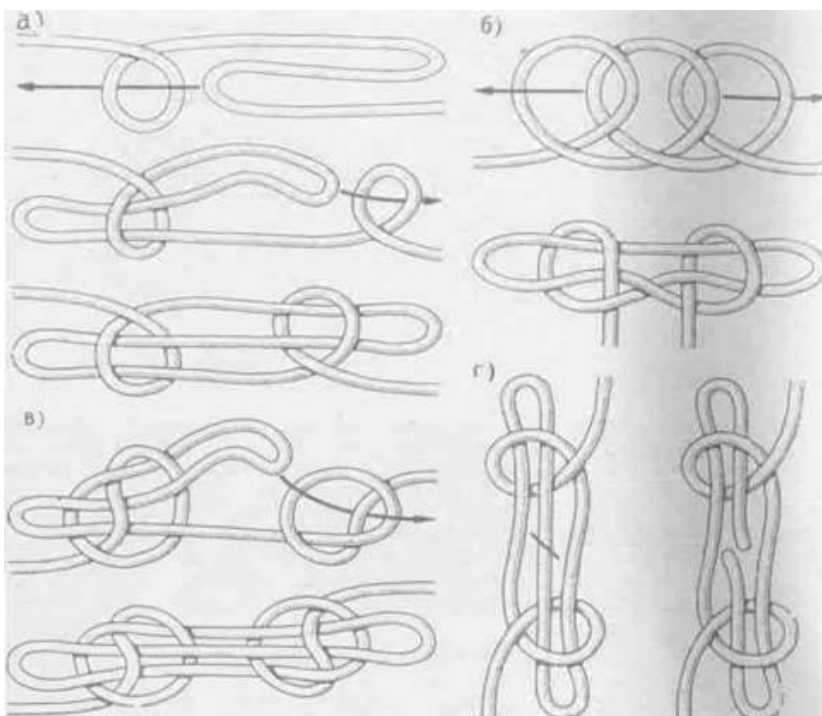
El prezintă în sine combinarea a două noduri simple, care sunt legate la capătul frânghiei mobile de cealaltă frânghie fixă. Pentru a lega două frânghii cu nodul pescăresc, este nevoie ca ele să fie situate paralel una față de alta, la capătul primei frânghii facem un nod simplu, exact același nod îl facem la capătul opus al frânghiei numărul doi, după care capete libere opuse sunt trecute prin ochiurile formate de nodul simplu. Apoi ne rămâne doar să tragem de aceste capete până când nodurile simple se vor întâlni și se vor strânge.



### Nodul pentru scurtarea frânghiei

În limba engleză marină acest nod se numește „Sheepshank”, ce înseamnă „piciorul berbecului”. Această denumire nodul a primit-o pentru asemănarea sa prin formă cu piciorul de berbec. În manualele vechi marinare acest nod nu are o denumire, el pur și simplu este numit „nodul pentru scurtarea frânghiei”.

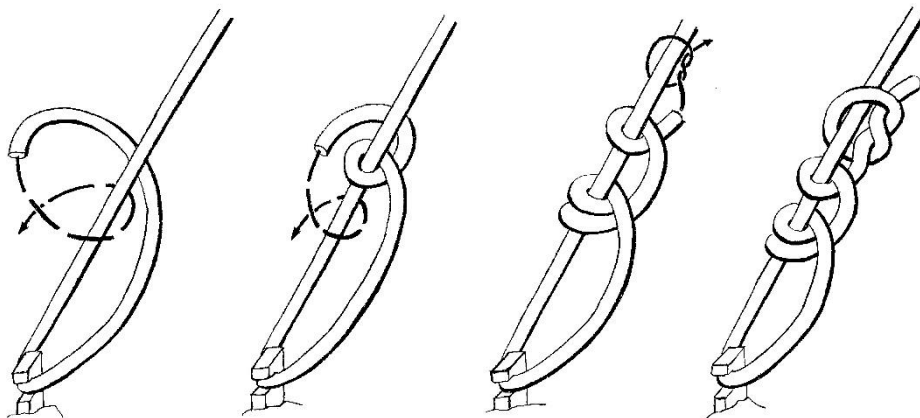
Pe timpurile când pe mare erau vasele cu pânze, când mărimea tuturor frânghiilor pe vas măsurau în lungime mile întregi, dese ori apărea necesitatea de a scurta frânghiile pentru ca acestea să nu se încurce între picioare. După tradiție marinarii scurtează frânghiile prin tăiere doar în cazuri excepționale. Dacă însă pe vas este nevoie de o frânghie de 25m. pentru o oarecare lucrare, însă frânghia are 40m., atunci aceasta nu va fi tăiată, ci doar scurtată până la lungimea de 25m., pentru aceasta folosind nodul de scurtare o dată sau de 2 ori.



El este folosit de asemenea în cazuri când este un nevoie de a ridica greutatea cu frânghia și sunt dubii cu privire la siguranța frânghiei în unele locuri, de exemplu este un pic roasă frânghia sau puțin tăiată. Pentru a elimina acea porțiune de frânghie, se face nodul pentru a nu fi supusă greutatea care poate manifesta risc pentru cei ce lucrează cu această frânghie. Folosindu-vă de acest nod folositor, este necesar să nu uităm faptul că el este sigur și trainic doar sub greutate, deoarece din momentul când este eliberat apare riscul să se desfacă. De aceea este nevoie să fie verificat de fiecare dată înainte de a fi legat și folosit repetat.

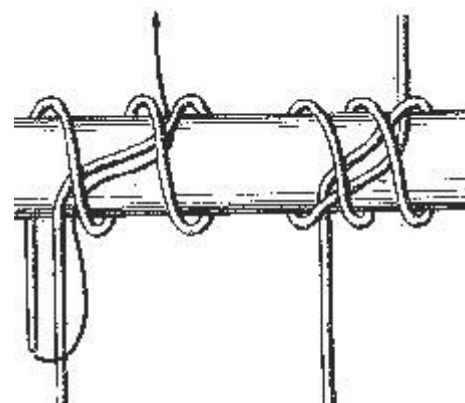
### Nodul de extensie

Acest nod se folosește pe sfoara de ancorare a cortului. Se trece sfoara în jurul cuiului. Se înconjoară de două ori frânghia cu capătul liber și se scoate prin bucla formată. La câțiva centimetri mai sus, pe frânghia de ancorare, se repetă această mișcare, dar înconjurând o singură dată. La sfârșit se face un nod simplu la câțiva centimetri mai sus. Pentru a slăbi sau strânge sfoara, lațul se poate regla coborând sau ridicând nodul de-a lungul sforii. Pentru stabilitate, după fiecare reglare se trage de capătul liber al sforii, până când nodul ajunge la lungimea inițială.



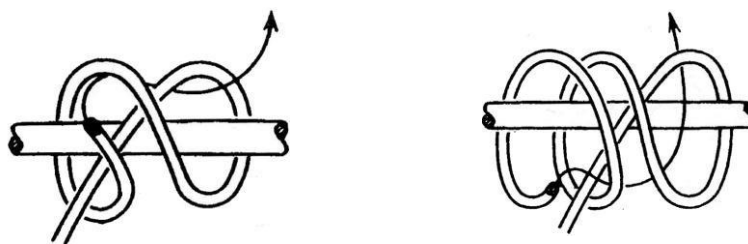
### Constrictor

Nodul, cunoscut în toată lumea după această denumire, este unul dintre nodurile care se strâng foarte tare. În același timp el este considerat și unul dintre cele mai greu de dezlegat. De regulă, el nici nu se mai dezleagă, este folosit doar o singură dată. „Constrictor” bine se strânge, dacă este legat pe obiecte rotunde, care nu au unghiuri sau laturi. În aceste cazuri este de neînlocuit. Este un nod folositor de asemenea în viața de zi cu zi. Cu ajutorul lui putem lega un sac foarte strâns, gaura mingii, se poate lega un furtun, un covor strâns, o plapumă, se pot lega mâinile unui bătaș; se poate face ca în loc de garou și multe altele. Cu acest nod uimitor se poate ridica un urs prins la vânătoare, fără ai defecta blana. Pădurarii profesioniști folosesc des acest nod.



### Constrictor dublu

Acesta este unul din cele trei noduri inventat în secolul XX. Are o utilitate extrem de largă: se leagă în jurul obiectelor rotunde care trebuie strânse foarte bine; poate servi drept patronare temporară pentru capătul unei frânghii; cu el se poate lega gura unui sac etc. Se strânge mai tare decât Constrictor simplu. Se începe cu un opt de strângere, apoi capătul liber se trece pe sub turul de lângă el.

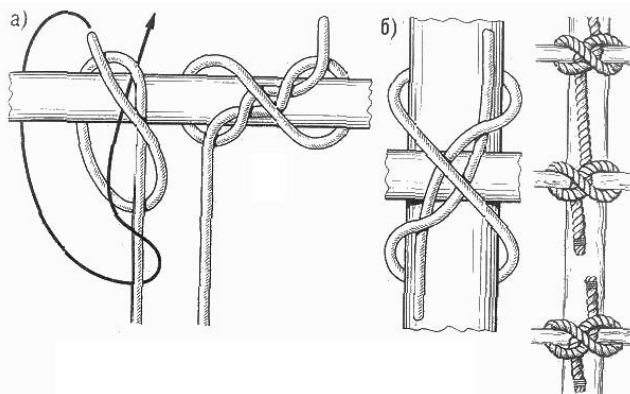


### Nodul Pitonului

Cum Pitonul practic nu se diferențiază de șarpele Boa, așa și acest nod nu are mari diferențe de nodul „constrictor”. După principiu ele se aseamănă. Nodul Pitonului se aplică pentru aceleași cazuri ca și nodul „constrictor”. Înafară de acesta, el foarte mult poate ajuta în legarea a două lemne transversale (des. b).

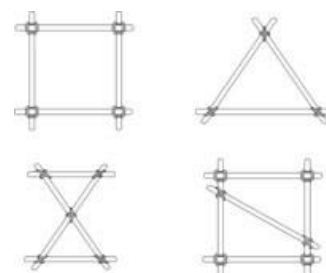
Legarea lor cu ajutorul acestui nod va fi mult mai trainic decât folosind cuiele.

De exemplu, nodul Pitonului este comod de a lega două lemne ale unui zmeu. De acest nod vă puteți folosi când doriți să confecționați o plasă, când o frânghie trebuie legată de alta sub un unghi drept.



**Construcțiile ce campus** sunt numite, construcțiile care sunt făcute din materialele ce sunt la îndemână după tehnologii speciale fără folosirea unor instrumente speciale sau materiale de legătură.

Turnuri, poduri, porți, corturi cu mai multe nivele, practic totul este impresionant, construcțiile frumoase la bază sunt formate din figuri de bază, care pot fi memorate după analogia egipteană veche AXH.



A – forma

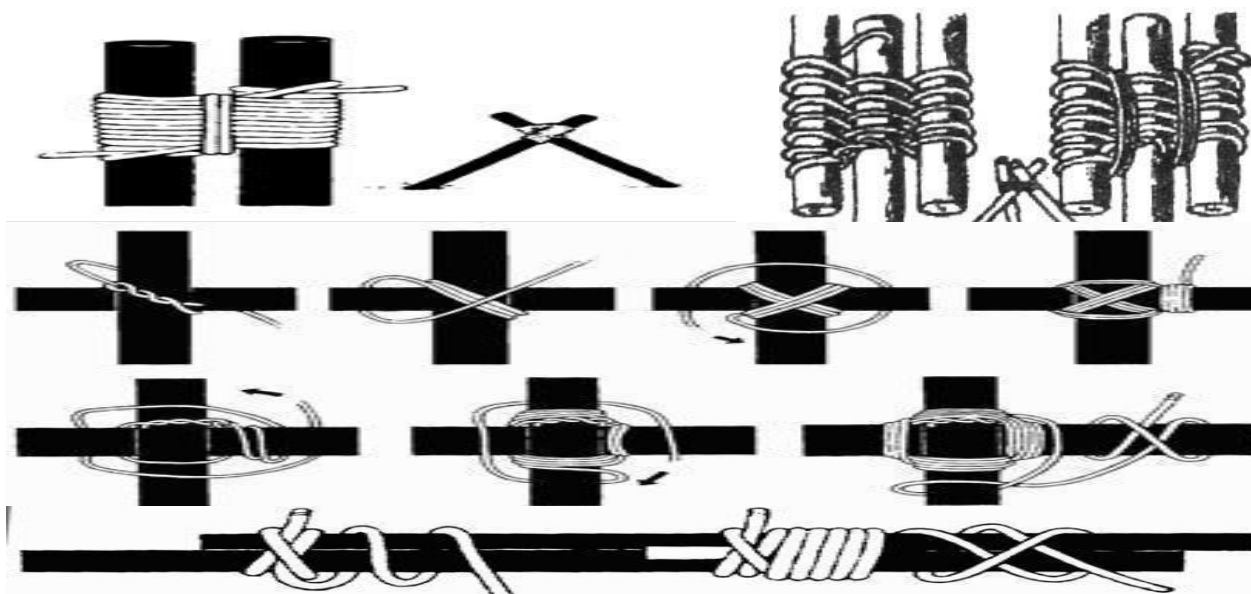
X – forma

H – forma

Totdeauna se începe și se sfârșește cu un nod de strângere, TOTDEAUNA cu **Nodul de strângere** – el mereu fixează frânghia pe material (crengi, bușteni, piatră) și tot acest nod fixează și strânge frânghia după formarea legăturii.

Antrenamentul în legarea corectă și rapidă a acestui nod – este siguranța unei construcții frumoase, sigure, și a economiei de timp în construcția mobilierului du astfel de tehnologie în condiții de tabără sau drumeției.

În afară de aceste noduri, capetele libere ale frânghiei poate fi prinsă cu noduri obișnuite care sunt noduri obligatorii de siguranță.



## ***Jdei pentru întâlnire***

### **Teoria.**

Noi în fiecare zi facem noduri. Se poate de spus, că anume cu ele se începe și ziua noastră: legăm șireturile la pantofi, cravata, pantaloni sportivi, etc. Pornind la drum, legăm deasupra mașinii lucruri pentru care de asemenea folosim noduri. Când mergem la odihnă, din nou suntem urmăriți de noduri – la rucsacuri, corturi, plasa de volei, la undițe.

Cu un singur cuvânt, sfoara a fost și rămâne un instrument important în mâna oamenilor. În ziua de azi chiar și în spațiul cosmic oamenii nu pot lucra fără sfoară (acolo este folosită o sfoară sintetică specială): ea este folosită ca legătură de siguranță pentru astronauții care ies în spațiu înafara corabiei spațiale. Pentru orice nu sar folosi sfoara, nu aduce folos dacă nu se formează din ea noduri și legături. Cum luăm în mână sfoara îndată începem a ne gândi cum poate fi legată.

Există multe profesii care sunt legate de legarea nodurilor. De exemplu țesătorul, cizmarul, croitorul. Abilitatea de a lega noduri, pentru ei – este de o importanță majoră și le reușește cu succes.

Fără abilitatea de a lega noduri nu este posibil de închipuit un marinar profesionist, pescar, salvamont, alpinist, deltaplanarist, constructor, pompier. Aceste profesii necesită abilitatea de a face noduri deosebite, necesare pentru ei. Astfel de oameni se observă de îndată cum ei iau în mână frânghia.

Două cuvinte despre iscusință, ce descoperă cei iscușiți când fac noduri. Cum ne spunea „Cartea Recordurilor”, campion la legarea nodurilor, este Clinton Beil, un american din orașul Pacific-City din statul Oregon. În aprilie 1977 la campionatul de amatori în legarea nodurilor, el a legat în timp de 8.1 secunde șase noduri.

Vizionați video clipul „Just Knots”, care poate fi găsit pe adresa de link:

<http://www.iknot.net/index.html>

## **4. Să treacă testul pentru acordarea primului ajutor medical.**

### ***Avansat***

#### **1. Să poată face și aprinde 5 tipuri diferite de focuri. Să știe caracteristicile de folosire a fiecăruia. Discuțați regulile de siguranță la aprinderea focului sau să ia parte la o drumeție de 8 km. În timpul căreia să facă notițe în agendă.**

##### **1) Locul pentru foc.**

Cel mai bun loc, pentru a aprinde focul este pe pământul gol. În rază de un metru de la focul vostru curățați pământul de tufari, frunze, iarbă, mușchi și conuri de conifere, de altfel veți face nu doar un foc ci veți crea pericolul de incendiu. Într-adevăr, goliți pământul în deosebi dacă este acoperit cu amestecătură de iarbă și frunze, deoarece acestea se pot aprinde și pot mocni în decursul a unei perioade mari de timp, chiar și atunci când focul deja nu mai arde.

Alte locuri potențial periculoase, pentru a aprinde un foc sunt sub copaci sau lângă o buturugă de copac. Focul poate ajunge până la copac după care se vor aprinde crengile care la rândul său aprind „focul cel mai important”, care este unul dintre cele „mai strașnice tipuri de incendii de pădure.

Locurile bune, pentru a aprinde focul – alături de stânci sau pietre mari, pe nisip la marginea apei. În zăpadă, pe baltă, pe o bază umedă, focul merită să fie făcut pe stânci sau bușteni verzi. Stratul de noroi pe bușteni uneori este folositor.

Dacă este îndeajuns material disponibil, focul poate fi înconjurat cu pietre sau buturugi verzi. Aceasta este deosebit de important pentru prepararea mâncării la foc, pietrele sau buturugile asigură o platformă bună pentru ceaunul care va fi pus pe foc pentru a găti mâncare. Pentru a mări temperatura, care va fi bună pentru a folosi focul la prepararea mâncării, folosiți reflectoare: sau construiți focul lângă stânci sau faceți un reflector din buturugi contra vântului.

Rețineți, cele mai bune focuri – nu sunt cele mai mari. Focurile mari sunt mai greu de controlat. Rugurile mari necesită mai mult combustibil, ele sunt mai greu de stins și au un nivel mai mare de risc, decât un foc mic. Cel mai bun foc pentru prepararea mâncării – este un foc mic cu un număr predominant de lemne,

pentru a întreține o temperatură ridicată în cel mai scurt timp. El trebuie să fie nu prea mare, pentru ca să poată fi situat deasupra ceaunul sau alte vase pentru a găti în condiții de tabără. Este o mare probabilitate ca în rezultatul folosirii unui foc mare și puternic în prepararea bucatelor să se primească mâncarea și degetele arse.

## 2) Lemnele

Lemnele uscate se găsesc sub arborii aplecați sau doborâți și în interiorul buștenilor scorburoși. Dacă atunci când plouă suflă și vântul, caută lângă arborii uscați în partea opusă vântului. Toporișca sau ferăstrăul sunt absolut necesare în condiții de umiditate pentru a tăia în miezul uscat al arborilor uscați.

Înainte să înceapă ploaia, este bine să adunăm amorse și vreascuri pentru câteva focuri și să le punem într-un loc uscat, sub o folie sau într-un sac mare. Dacă adunăm lemne pe ploaie, acestea trebuie despicate ca să ardă mai bine. De obicei, interiorul este uscat. Interiorul unui ciot rămas în picioare după ce arborele a căzut la pământ din cauza vântului sau a fulgerelor este de obicei uscat. Fă două tăieturi la 30 cm și apoi taie cu toporul. Câteva bețe crestate, având crestăturile lăsate să atârne, sunt foarte bune pentru aprinderea focului, deoarece interiorul bețelor este mai uscat ca exteriorul. Pentru aprinderea focului folosește esențe moi: pin, plop, salcie, tei. Așază-le în formă de con cu așchiile îndreptate în jos.

Dacă ești cu cineva, roagă acea persoană să țină deasupra focului o pelerină sau un alt material atunci când îl aprinzi. Când focul este aprins, o ploaie obișnuită nu-l va stinge, dar una torențială, da. Dacă plouă puternic și este furtună, așteaptă ca aceasta să treacă, iar în acest timp ține amorsele și vreascurile uscate.

Este bine să ai la tine materiale speciale pentru aprinderea focului. Poți folosi și o lumânare: este ieftină și sigură. Picură ceară topită peste cetină, apoi aprinde cu lumânarea. În caz de urgență, caută prin buzunare. Probabil că ai la tine ceva combustibil: hârtie uscată, chibrituri din carton, o bucată de sfoară.

Înainte de a face focul, aprovizionează-te cu așchii și surcele. Protejează focul de ploaie sau zăpadă cu o bucată de scoarță ținută deasupra. Niciodată nu construi focul în interiorul unui cort.

Focul se construiește în forma dorită peste cetina uscată. Când se aprinde cetina, se adaugă lemne mai mari și, la nevoie, se ventilează.

Adaugă lemne până când focul este suficient de mare pentru a nu fi stins de ploaie. Păstrează câteva bucăți de lemn cu care să acoperi focul în cazul în care ploaia devine torențială.

## 3) Materiale pentru aprinderea focului

Adună cât mai multe lemne din orice material lemnos care poate arde. Lemnul uscat, necăzut pe pământ – care poate fi doborât, rupt, despicat, cioplit – este mai bun decât cel căzut pe sol (umed, înghețat, putred). Orice fel de combustibil trebuie mărunțit mai întâi la dimensiunile necesare, convenabile.

Pentru a pregăti surcele, este bine să folosești lemn care se aprinde ușor, cu textura netedă, și care a fost despicat în bețe cam de grosimea degetului tău mare și cam de 30 cm lungime. Adună bețe și rupe-le la dimensiunea dorită. Dacă ai lemne mai groase, fă surcele subțiri cam de lungimea degetelor tale folosind un briceag ascuțit sau un cuțit.

Bețele pentru aprinderea focului sunt folositoare când bețele pe care le aduni pentru foc sunt ude. Cel mai bine este să alegi lemn mort care este încă prins de vreun arbore și să rupi lemnul în bucăți de aprox. 25 cm lungime și 2 cm diametru. Îndepărtează lemnul ud de la exterior. Taie un fel de pene din lemnul interior, uscat, cu briceagul sau cuțitul, și lasă-le să atârne. Vei avea nevoie de 3-4 astfel de bețe pentru a aprinde focul.



**Atenție:** Când tai aceste surcele, trebuie să tai mereu în așa fel încât dacă cuțitul alunecă să nu existe pericolul de a te tăia pe tine sau pe altcineva. Nimeni nu trebuie să stea prea aproape de tine. Este responsabilitatea ta să te asiguri că nimeni nu se află într-o poziție periculoasă – să rogi persoana respectivă să se mute sau să te muți tu dacă e vreun pericol. Cel mai bine este să prinzi ferm un băț de un capăt, ținând acest capăt spre tine, să începi fiecare tăietură aproape de mâna care ține bățul și să tai în afară în așa fel încât să nu fie posibil să te rănești



#### 4) Aprinderea focului

Materialele naturale necesare aprinderii focului sunt incluse în trei categorii: amorsele, vreascurile și combustibilul lemnos.

##### Amorsele

Acestea sunt materiale foarte ușor de aprins care pot prinde o scânteie și o pot alimenta până devine flacăra. Iată câteva exemple de materiale mărunte naturale: scoarța de mesteacăn, mușchi, licheni sau iarbă uscată, așchii de lemn, diverse semințe uscate etc. Aceste materiale pot fi mărunțite. Nu distruge arborii verzi, precum mesteacănul, jupuind scoarța.

##### Vreascurile

Se adaugă la foc îndată ce flacăra este suficient alimentată cu amorse. Ele ridică temperatura focului până când pot fi adăugate lemne mari. Pot fi surcele, bucăți de lemn, rădăcini și așchii de pin, ramuri uscate, bețe pentru aprinderea focului, bucăți de lemn tăiate din interiorul unor buturugi.

Amorsele și vreascurile trebuie păstrate uscate. Materialele mai mari se pot folosi chiar dacă sunt ude, dar acestea trebuie să fie perfect uscate. Nu se folosește gaz sau alt combustibil puternic, inflamabil pentru a aprinde sau întreține focul.

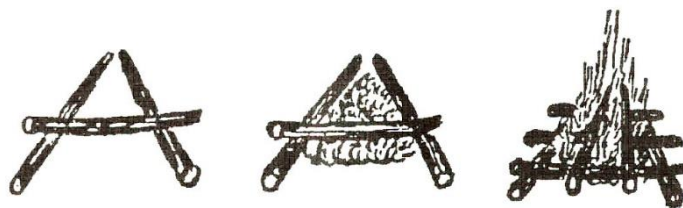
##### Materialul lemnos

Se găsesc din ce în ce mai puține materiale pentru foc în locurile de tabără. De obicei se culeg lemnele de pe jos. Esențele tari sunt mai valoroase, întrucât degajă mai multă căldură, iar cărbunii mocnesc mai mult timp. Se folosește lemn de stejar, fag, frasin, ulm, arțar, castan, plop și tei. Esențele moi (de exemplu, salcie, brad, pin și molid) ard și produc mai repede căldura, de aceea trebuie alimentat focul mai des.

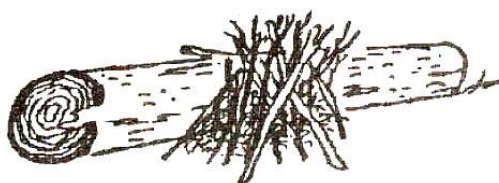
Trebuie să ai în vedere că majoritatea coniferelor (de obicei, esențe moi) ard cu scânteii, ceea ce poate reprezenta un pericol real.

Odată ce ai adunat suficiente amorse și vreascuri pentru a aprinde focul, secretul pentru a-l aprinde ușor este acela de a nu lăsa ca greutatea vreascurilor să preseze amorsele. Chiar și cele mai inflamabile amorse au nevoie de oxigen pentru a arde.

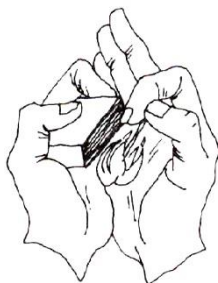
O primă metodă de a pregăti focarul este să așezi trei lemne uscate, mai lungi, în formă de „A”. Vârful literei „A” este îndreptat în direcția vântului. Între lemne se așază materiale mărunte, iar peste ele, bucăți mijlocii. Pentru a proteja focul, îngenunchează în fața vetrei, cu spatele către vânt. Aprinde un chibrit și dă foc materialelor mărunte de la baza literei A. Când flăcările se întetesc, se pot adăuga deasupra lemne mijlocii uscate, apoi bucăți din ce în ce mai mari. Această vatră poate sta la baza oricărui tip de foc.



O altă metodă este să se folosească un lemn uscat cu un diametru de aprox. 10 cm. Lângă lemn, într-o parte, se construiește focarul în formă con - la început din amorse, apoi, peste el se adaugă vreascurile adunate, sprijinite de lemnul mai gros. Vreascurile trebuie să fie subțiri, nu mai groase de 1 cm. Înainte de a aprinde focul, ai grijă să ai suficiente lemne la îndemână pentru a întreține flacăra aprinsă.



Lasă un loc liber în focar pentru a putea ajunge cu bățul de chibrit la amorse și a le aprinde. Focul trebuie aprins dinspre partea din care bate vântul, în așa fel încât acesta să împingă focul spre amorse, nu departe de acestea. Umezește un deget și ține-l vertical. Din partea în care simți răcoare, de acolo bate vântul, și din acea direcție vei aprinde focul. În situații dificile, pentru a valorifica cât mai bine fiecare chibrit, nu încerca să aprinzi cu el direct focul, ci aprinde mai întâi o „torță” fabricată din hârtie, iarbă/vreascuri uscate, o lumânare. Ferește chibriturile de vânt, aprinzându-le în spațiul dintre palme, cu măciulia în jos.



Un chibrit umed trebuie lovit oblic pe cutie, nu frecat în lungul ei. Pe măsură ce focul s-a aprins și arde, apără flacăra de vânt. Flăcările se cațără pe lemnele mai groase, care se încălzesc suficient de mult ca să ia foc. Adaugă lemne mai groase pentru a întreține focul numai după ce flacăra este destul de puternică pentru a nu se stinge.

### 5) Tipurile de focuri

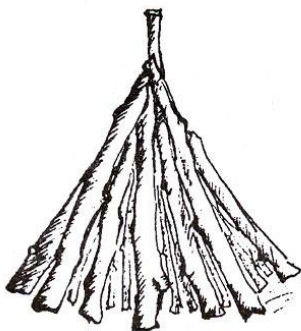
Înainte de a face un foc, trebuie să-ți pui în mod serios întrebarea dacă trebuie să-l faci. Un foc aprins lasă în urmă o vatră care se va reface destul de greu. O variantă de a construi focul fără a lăsa urme este să așezi o folie de plastic pe sol, peste care să pui niște pământ. Pe această bază poți construi focul dorit, iar la sfârșit, după ce ai îndepărtat pământul și folia de plastic, locul rămâne intact.

În funcție de destinație (încălzire, prepararea hranei etc.) la stabilirea vetrei focului se va ține cont de direcția vântului, evitarea incendiilor precum și de combustibilul care se folosește.

- Pentru încălzire, vatra focului trebuie stabilită și amenajată astfel încât căldura să fie dirijată în direcția în care se găsesc oamenii, folosindu-se un reflector, amenajat din pietre sau lemne.

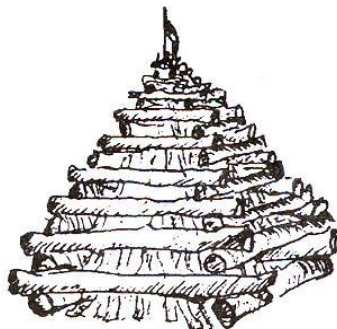
- Pentru pregătirea hranei, vatra focului trebuie să îndeplinească următoarele condiții: să permită mânuirea cu ușurință și lucrul în vasul cu mâncare, în condițiile unei flăcări normale, să asigure dirijarea flăcărilor și energiei termice spre vasul în care se pregătește mâncarea și să permită așezarea pe foc a vasului.

**Conul** – se construiește punând lemne din ce în ce mai înalte în jurul focarului. Se va asigura o umplere uniformă a conului, pentru ca flăcările să cuprindă și straturile exterioare.

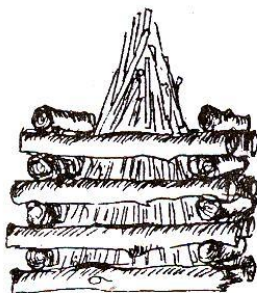




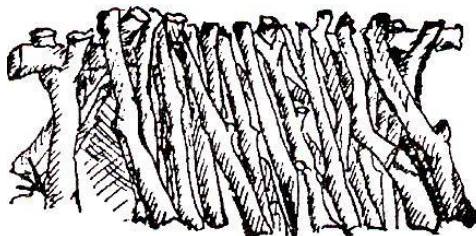
**Piramida** – Lemnele se așază în etaje succesive, începând cu lemne mai groase și mai lungi, și terminând cu lemne subțiri și scurte.



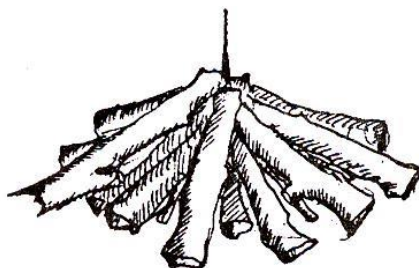
**Rugul** – În jurul aceluiași tip de focar se vor aranja lemnele în etaje succesive, pe orizontală.



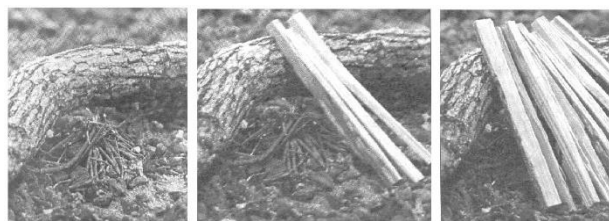
**Coliba** – Deasupra bazei focului (focarului) se va construi, cu ajutorul a două lemne susținătoare, o traversă. De această traversă se vor rezema lemne pe ambele părți.



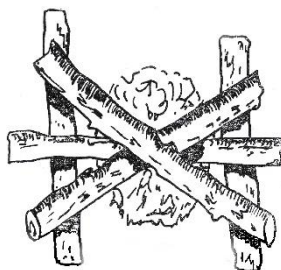
**Steaua** – este un foc economic, recomandat pentru gătit sau pentru veghe. Peste focarul obișnuit se vor așeza, în formă de stea, câteva lemne. Lemnele puse peste foc pot, prin ușoare reglaje, să dea mai multă sau mai puțină lumină.



**Foc ciobănesc** – se face folosind un sprijin dintr-un lemn mai gros, pe care se așază celelalte lemne. Aceasta, deși este mai încet, se menține mai mult timp.



**Focul în cruce (vânătoresc)** – Este indicat atunci când se dispune de mult combustibil lemnos. Pentru amenajare, se așază paralel pe sol două bucăți de lemn mai groase, la o depărtare de 40-50 cm unul de altul. Între ele se așază combustibilul de aprindere/surcele, iar peste acesta se așază, în formă de cruce, bucăți de lemn mai groase ale căror capete se sprijină pe cele două bucăți paralele. Deasupra poate fi montat un dispozitiv simplu de agățat vasele în care se va pregăti hrana sau încălzi apa. Este potrivit pentru frigerea ciupercilor, coacerea porumbului, cartofilor etc.



Construirea focului pe vreme ploioasă este o problemă. De aceea, este bine:

1. Să știi unde să cauți cetină și lemne uscate;
2. Să ai mereu la tine materiale speciale pentru aprinderea focului;
3. Să cunoști câteva trucuri pentru aprinderea focului.

Chiar și pe vreme umedă trebuie să respecti regulile de siguranță. Pregătește terenul pentru vatră – curată zona, până ce ajungi la pământ. Îndepărtează materialele inflamabile din jurul focului.

Pentru a aprinde focul ai nevoie de **lemne, oxigen și căldură**, cu alte cuvinte, triunghiul focului.

### **Oxigenul**

Construiește focul într-un loc aerisit. S-ar putea să fie nevoie să suflă sau să faci vânt cu un obiect. Un truc de aprindere este să suflă printr-o țevă metalică de cort chiar în mijlocul focului.

### **Căldura**

Chibriturile trebuie ținute într-o pungă de plastic sau o cutie pentru a fi ferite de umezeală. Poți impermeabiliza chibriturile cu ceară sau lac de unghii. Pentru a face un chibrit de trei ori mai puternic, leagă trei chibrituri cu ață și îmbracă gămăliile cu lac de unghii. Apoi, trebuie să știi că amorsele pentru aprinderea focului fac jumătate din treaba chibritului. Așa să trebuie să-ți completezi și să-ți sporești mereu rezerva de amorse pentru aprinderea focului: iască, praf de la cariile de lemn, scame, fire de bumbac, rumeguș uscat, pânză, fire de lână, așchii uscate, ace de pin. Păstrează acest combustibil uscat, într-o cutie, pungă sau în alt loc protejat. De câte ori poți, pune-le la soare pentru a se usca, sau expune-le la o altă sursă de căldură. Scopul este ca ele să fie foarte bine uscate.

### **Lemnele**

Lemnele uscate se găsesc sub arborii aplecați sau doborâți și în interiorul buștenilor scorburoși. Dacă atunci când plouă suflă și vântul, caută lângă arborii uscați în partea opusă vântului. Toporișca sau ferăstrăul

sunt absolut necesare în condiții de umiditate pentru a tăia în miezul uscat al arborilor uscați.

Înainte să înceapă ploaia, este bine să adunăm amorse și vreascuri pentru câteva focuri și să le punem într-un loc uscat, sub o folie sau într-un sac mare. Dacă adunăm lemne pe ploaie, acestea trebuie despicate ca să ardă mai bine. De obicei, interiorul este uscat. Interiorul unui ciot rămas în picioare după ce arborele a căzut la pământ din cauza vântului sau a fulgerelor este de obicei uscat. Fă două tăieturi la 30 cm și apoi taie cu toporul. Câteva bețe crestate, având crestăturile lăsate să atârne, sunt foarte bune pentru aprinderea focului, deoarece interiorul bețelor este mai uscat ca exteriorul. Pentru aprinderea focului folosește esențe moi: pin, plop, salcie, tei. Așază-le în formă de con cu așchiile îndreptate în jos.

Dacă ești cu cineva, roagă acea persoană să țină deasupra focului o pelerină sau un alt material atunci când îl aprinzi. Când focul este aprins, o ploaie obișnuită nu-l va stinge, dar una torențială, da. Dacă plouă puternic și este furtună, așteaptă ca aceasta să treacă, iar în acest timp ține amorsele și vreascurile uscate.

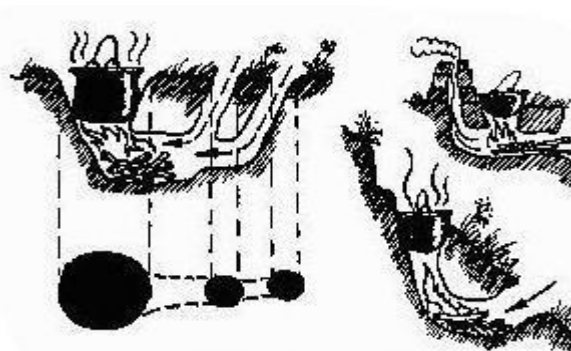
Este bine să ai la tine materiale speciale pentru aprinderea focului. Poți folosi și o lumânare: este ieftină și sigură. Picură ceară topită peste cetină, apoi aprinde cu lumânarea. În caz de urgență, caută prin buzunare. Probabil că ai la tine ceva combustibil: hârtie uscată, chibrituri din carton, o bucată de sfoară.

Înainte de a face focul, aprovizionează-te cu așchii și surcele. Protejează focul de ploaie sau zăpadă cu o bucată de scoarță ținută deasupra. Niciodată nu construiești focul în interiorul unui cort.

Focul se construiește în forma dorită peste cetina uscată. Când se aprinde cetina, se adaugă lemne mai mari și, la nevoie, se ventilează.

Adaugă lemne până când focul este suficient de mare pentru a nu fi stins de ploaie. Păstrează câteva bucăți de lemn cu care să acoperi focul în cazul în care ploaia devine torențială.

**Focul cu vatra în pământ** are una sau mai multe găuri săpate alături care au legătură cu locul unde este făcută vatra pentru a îmbogăți cu oxigen și a elimina fumul ca acesta să nu iasă direct din groapa în care se află ceaunul, de asemenea apără focul de vântul direct care poate afecta procesul de preparare.



## 6) Stingerea focului

Când deja nu mai aveți nevoie de foc și ați terminat toate treburile, stingeți-l. Turnați apă peste cărbuni până când aceștia termină să trosnească sau îi puteți acoperi cu un strat de pământ. Aruncați cât mai mult pământ pentru a vă asigura că focul și cărbunii sunt stinși și nu prezintă pericol de incendiu.

**Un raport scris despre drumeție** poate avea următorul conținut:

1. Pagina de titlu.
2. Conținutul.
3. Informații generale despre drumeție.

Drumeția se înregistrează scris. Grupul raportează denumirea organizației, regiunea, regiunea de drumeție, tipul de drumeție, categoria, traseul drumeției, distanța, perioada activă, perioada drumeției, componența grupei (cu indicarea anului nașterii, experienței de drumeții și obligațiunile participanților și conducătorilor). Pentru drumeții pe apă adăugător se indică repartizarea participanților pe grupe. Componența grupei poate fi pe o foaie aparte.

4. Caracteristica regiunii de drumeție

Se face o descriere succintă a regiunii drumeției: poziția geografică, date despre posibilitățile de turism a regiunii, drumurile apropiate către regiune, date despre posibilitatea de a aproviziona adăugător grupa, trasee de urgență și căi de rezervă, date despre punctele medicale apropiate, muzee, magazine, adrese și numere de telefon ale grupelor de salvare, organizații turistice.

## 5. Diagrama mișcării

În tabel se indică numărul de ordine pentru drum, data, porțiunea de traseu trecută (de la-până la), kilometri, timpul petrecut în mers, schimbările de relief în decursul zilei (înafară de traseele petrecute pe apă), obstacole naturale și categoria lor de dificultate (înafară de traseele petrecute pe apă), metoda de călătorie, vremea în timp real. La sfârșitul tabelului se indică distanța totală, timpul și diferențele de relief în perioada activă a drumeției. Kilometrajul și timpul petrecut în mers se indică doar pentru o singură direcție. Schimbarea de relief se calculează prin sumarea suișurilor și coborâșurilor. Tabelul de observații meteo poate fi îndeplinit pe o foaie aparte.

## 6. Descrierea tehnică a traseului

În ordine cronologică se face descrierea parcurgerii traseului de către grup: punctele de orientare și distanța între ele, direcția mișcării, prezența și caracteristica cărărilor, drumurilor, vegetației, relieful, râurile, localitățile, locurile de oprire pe noapte, scăldat (dacă aceasta se petrece), sursa de apă potabilă, descrierea porțiunilor dificile și descrierea acțiunii grupului pentru a le trece, măsurile de securitate și de asigurările aplicate.

Cerințele de bază către descrierea tehnică:

- 1) Descrierea acțiunilor grupului pe parcursul traseului;
- 2) Asemănarea hărții și ilustrațiilor cu ceea ce este prezent într-adevăr;
- 3) Posibilitatea de a se folosi și alte grupe după acest material pentru pregătirea aceluiași traseu.

Pentru o drumeție de introducere, descrierea traseului ar trebui să reprezinte nu numai direcțiile de navigație a râului, dar și descrierea acțiunilor grupului în parcurgerea obstacolelor.

## 7. Materialul cartografic

Materialul cartografic trebuie să fie format din:

- 1) Schema vizibilă a regiunii traseului;
- 2) Harta de traseu.

Pe schema de privire în ansamblu în format mic a regiunii de drumeție se indică punctul de pornire și de sosire a traseului, traseul, locurile de noptare, locul de unire a foilor aparte ale hărții.

Harta de traseu:

Grupul marchează schema traseului sau indică traseul pe o hartă deja prezentă cu corectarea direcției de parcurgere a traseului.

Este posibilă îndeplinirea schemelor și a hărții în zile aparte ale drumeției, în același timp pe schema de format mic se indică aceleași puncte de trecere a traseului.

Pe toate hărțile se folosesc semne topografice, care sunt în vigoare. Cu semnele speciale, folosite de grup, se indică traseul, locul de noptare, zilele de oprire pe parcursul traseului, data, obiectele de excursie sau alte obiecte, care prezintă un interes turistic. Tabelul cu semnele de indicare de asemenea se anexează. Pe fiecare pagină a schemei, hărții se arată linia N – S, scara, cadru, se indică autorul redactării.

## 8. Date despre echipamentul grupei

Se prezintă: listele cu echipamentul personal și al întregului grup, setul de reparații, trusa medicală, instrucțiunea pentru folosirea echipamentului și a produselor alimentare pe parcursul acestui traseu și în condițiile de tabără.

## 9. Încheiere și recomandări

Se dau recomandări pentru alegerea regiunii de traseu, pentru vizitarea locurilor pitorești, se indică abaterile de la traseu și motivele de abatere. Se prezintă informații despre valoarea cognitivă și educativă a drumeției pentru participanții aceștia, lista literaturii și rapoartelor folosite.

## 10. Însărcinare etnografică

Tema însărcinării etnografice poate fi legată de studierea regiunii drumeției sau prevede petrecerea

cercetărilor în alte domenii științifice.

Se recomandă ca în momentul alegerii temei etnografice de cercetare să se ia în considerare posibilitatea ca traseul să fie parcurs în condiții de siguranță, lărgirea potențialului pedagogic și cognitiv a regiunii de traversare.

Rezultatele lucrării etnografice se prezintă în următoarea formă:

- a) O mică introducere teoretică pe tema lucrării cu indicarea scopului pedagogic și cognitiv;
- b) Descrierea metodei de lucru pe traseu;
- c) Descrierea rezultatelor lucrului de sine stătător;
- d) Concluziile și recomandările practice pentru organizatorii drumețiilor conform rezultatelor cu indicarea caracteristicilor identificate în caracteristica regiunii etnografice;
- e) Valoarea cognitivă a lucrului îndeplinit;
- f) Folosirea acestui material pe traseu;
- g) Lista cu literatura folosită;
- h) Material ilustrativ (desene, fotografii, hărți, etc).

Decorarea raportului.

Raportul despre drumeție se face în copertă tare cu format A4 într-un volum sau câteva.

Raportul trebuie să fie decorat atent, plin de culoare, cu folosirea materialului ilustrativ (desene, fotografii, etc). Fotografiile trebuie să fie făcute în această drumeție. Materialul ilustrativ trebuie să confirme și să clarifice traseul parcurs pe porțiunile dificile ale drumeției. De asemenea să fie prezentă o fotografie cu toată grupa pe traseu. Fotografiile trebuie să fie semnate și pe verso să fie scrise punctele de orientare, drumul și direcția grupei.

Paginile raportului trebuie să fie numerotate, raportul să aibă cuprins, de asemenea să fie indicați autorii compartimentelor.

\*Raportul despre drumeție în ziua de week-end pe regiune poate să conțină:

- a) informații generale;
- b) descrierea tehnică a traseului;
- c) material cartografic;
- d) material etnografic.

Să nu vă sperie volumul de lucru, care necesită să fie făcut, raportând despre drumeție. Fiți siguri, această parte a drumeției nu este mai puțin importantă, decât mișcarea pe traseu. Ea vă va ajuta pe Voi, ca instructori, să vedeți drumeția multilateral, analizând și obiectiv evaluând această activitate și de asemenea să vedeți unde în viitor aveți să vă pregătiți mai bine și cum să petreceți drumeția.

Și adăugător la toate acestea copii vă vor ajuta. Aici este nevoie ca să repartizați cu înțelepciune fiecăruia după puterile lor însărcinările și să controlați îndeplinirea acestora.

Înainte de a merge cu copii în drumeție, este necesar nu numai să repartizați obligațiunile, dar și să petreceți instruirea pentru tehnica de siguranță în drumeție. Vă vor ajuta regulile, scrise în agendă.

## **2. Să pregătească mâncare de tabără fără utilizarea echipamentului.**

Mulți consideră, că pregătirea mâncării fără veselă este imposibilă. Însă există multe moduri care permit prepararea unei mâncări gustoase.

Pentru practica de supraviețuire se poate de ieșit cu exploratorii în pădure și să nu luați nimic din vesela de bucătărie cu voi. Furculițele, lingurile pot fi făcute din lemn sau alte materiale naturale. Aceasta nu este greu cu un briceag bine ascuțit.

### **Containere din scoarță de copac:**

Pentru a fierbe apa, se poate face un container din scoarță de copac. Turnați apa în container și de asemenea tot în el puneți pietrele înfierbântate care au stat în foc. Când pietrele devin fierbinți ele se pun în containerul cu apă. Deoarece pietrele se răcesc, sunt scoase și puse altele fierbinți. Continuând să faceți aceasta, pietrele fierbinți vor face astfel ca apa să fiarbă. Atenție: să vă dați mai în spate când aruncați pietrele fierbinți în apă. Unele pietre se sfărâmă, când sunt aruncate în apă rece. Feriți-vă de așa pietre ca granitul, acestea explodează.

### **Prăjitul:**

Folosind o piatră plată pe focul aprins se pot prăji diferite produse pe partea netedă a pietrei. Dacă aveți folie de aluminiu – atunci se poate face în ea cartofi prăjiți sau să coaceți pizza. Faceți o tigaie din folie ma groasă, ridicând toate marginile și strângând colțurile veți menține tot sucul. Așezați-o pe partea netedă a pietrei. Pregătiți pe cărbuni fierbinți.

Hrana se așază pe cinci straturi de folie de aluminiu. Strângeți toate colțurile ridicându-le în sus la un punct comun și îndoiiți-le. Așezați punga de aluminiu formată între cărbuni și gătiți-o la temperatură mică în decurs de câteva ore.

Oul poate fi prăjit pe o piatră plată, așezată pe foc, de asemenea în coajă de portocală, din care a fost scos fructul.

### **Metoda frunzei verzi:**

Multe legume pot fi preparate, fiind înfășurate în frunze verzi și ude care pot fi puse pe cărbunii aprinși.

Oul – poate fi pregătit, fiind înfășurat în frunze, iar apoi să fie lipit cu lut sau noroi după care poate fi pus în foc. De asemenea poate fi făcută o adâncitură în lut, apoi se toarnă apă, se aranjează oul, iar deasupra se face focul. Încă o modalitate – de a fierbe în coajă de portocală, care este curățată mai dinainte. Indiciu, pentru ca oul să nu explodeze, el poate fi spart cu o scobitoare.

### **Noroi sau metoda lutului:**

Noroiul sau lutul pot fi folosite, pentru ca să acopere unele legume, care se vor coace pe cărbuni aprinși. Ouăle de asemenea pot fi coapte cu această modalitate.

### **Portocala și metoda cojii de ceapă:**

Coaja de portocală după ce a fost curățată și a cepei – sunt niște surse excelente pentru a prepara ouăle în ele. Spargeți oul și puneți-l în coaja de portocală sau ceapă după care situați-l pe cărbuni.

Porumbul – pentru ca să-l coacem, este de ajuns să îl situăm la o distanță nu prea mare de foc sau de cărbuni aprinși. Pentru a prăji, puneți un ciocan de porumb pe foc. Când frunzele de deasupra sau ars, porumbul poate fi scos din foc, el este deja gata.

### **Prepararea mâncării pe băț:**

Cea mai simplă metodă de preparare a mâncării – este prepararea pe băț. În momentul alegerii bețelor pentru preparare este necesar să evitați lemnul care miroase neplăcut; cel mai bine este să alegeți bețe din copacii și arbuștii cunoscuți (stejar, fag, carpen, cornișoare). Legumele care cresc în pământ pot fi coapte în cenușă sub cărbunii focului care sa stins. Peștele și păsările, se pot înveli în frunze și acoperite cu lut, după care îngropate în locul unde se face focul. Peste 40-60 de minute bucatele sunt gata. Dacă ați reușit să găsiți ulei, de exemplu, de nucă, posibil prepararea mâncării pe pietre plate un pic cu adâncitură însă nu crăpate, ele sunt mai întâi încinse pe foc. Pentru a fierbe mâncarea fără veselă, groapa săpată este acoperită cu o peliculă ce menține apa, dar dacă aceasta lipsește pereții se acoperă cu lut și umplând-o cu apă în ea se lasă pietre încinse la foc, care se înlocuiesc în momentul când acestea se răcesc. Până la urmă apa fierbe, fierberea se menține cu aceeași metodă. Fierberea în gaura făcută într-un buștean se face exact la fel.

Dacă a fost făcută mai multă mâncare decât se poate mânca pentru o singură dată, aceasta se poate lua cu sine, într-un anumit mod fiind prelucrată: pasărea sau peștele se poate afuma la foc, fructele se pot usca la foc, fiind suspendate pe bețișoare de lemn. Pasărea și peștele proaspăt se poate păstra un termen foarte mic, dacă este acoperită cu urzică, mentă, și alte plante bactericide.

### **Pâinea taberei:**

Pentru a face pâine pe băț, amestecă apa cu făină obișnuită și puțină drojdie sau foarte puțin praf de copt (un cubuleț de drojdie din comerț – cca. 20 g – este de ajuns la 1 kg de făină). Nu adăuga prea multă apă pentru că riști să obții un aluat cleios pe care nu-l vei putea folosi. Acesta trebuie să aibă consistența lutului folosit pentru modelat. De asemenea, nu adăuga apă dacă nu ești pregătit să coci pâinea. Freacă-ți mâinile cu făină pentru ca aluatul să nu ți se lipească de mâini. Pentru igienă, se poate frământa aluatul într-o punguliță de plastic, iar la nevoie se mai poate adăuga făină sau apă până se ajunge la consistența ideală.

În afara preparării aluatului, trebuie să pregătești și un băț pentru copt. Ia un băț lung aproape cât brațul tău și gros cât degetul cel mare. Nu alege bățul de la un copac sau arbust care are un gust dezagreabil pentru că și pâinea va avea același gust. Curăță coaja pe o lungime de 15-20 cm sau mai mult la unul dintre capetele bățului.

### **Așezarea aluatului pe băț**

**VARIANTA 1** – Pune-ți pe mâini făină, apoi ia o bucată de aluat și răsuțește-o în jurul unuia dintre capetele bățului, apăsând până bățul este înconjurat ca și cum ar fi o coajă. Pentru a ieși bine, coca nu trebuie să depășească în nici un loc 1-1,5 cm grosime. Indiferent de grosime, ai grijă ca aceasta să fie aceeași peste tot.

**VARIANTA 2** – După ce amesteci aluatul, vei obține o formă alungită, ca de salam, având o lățime de 2,5 cm și o grosime de 1-1,5 cm. Așază aluatul de-a lungul unui capăt al bățului, în formă de spirală.

Coacerea pâinii pe băț necesită un foc cu jar încins și cu flacără mică. Distanța la care trebuie să ții bățul de jarul încins, pentru a coace pâinea cât mai repede, a se forma o suprafață de culoarea galben-brun și a avea gust bun, o vei afla doar din proprie experiență. Reține că nu te poți aștepta să coci pâinea în mai puțin de 10 minute, și 10 minute este timp lung când îți este foame și când ții bățul deasupra jarului. Nu introduce niciodată bățul direct în flacără, indiferent cât de mică ar fi aceasta sau cât de mare ar fi foamea.

Secretul constă în a ține bățul cât mai aproape de jar și a-l roti foarte des. Pentru ca să nu fii nevoit să stai atât de mult, pune un buștean sau o piatră la marginea focului sau pune un băț în formă de furculiță aproape de foc. Întinde bățul cu pâinea peste acest suport în așa fel încât aluatul să fie în locul potrivit de coacere. Acest lucru necesită alegerea unui suport cu înălțime variabilă. Capătul liber al bățului poate fi ținut punând două bețe încrucișate deasupra lui. Pâinea trebuie să fie supravegheată. Pe măsură ce partea dinspre foc a pâinii capătă culoarea galben-brun, ea trebuie înlocuită cu alta. Continuă să faci acest lucru până când pâinea este coaptă pe toate părțile. Scoate bățul din foc și îndepărtează ușor pâinea de pe băț. Se poate servi simplă sau poți umple gaura din mijloc (locul unde a fost bățul) cu gem sau miere. Combinația va fi delicioasă.

### **Prepararea cu ajutorul foliei de aluminiu**

Folia de aluminiu este universală pentru prepararea în condiții înafara bucătăriei. Asigurați-vă, că ați luat folie de aluminiu cu voi.

### **Opărirea:**

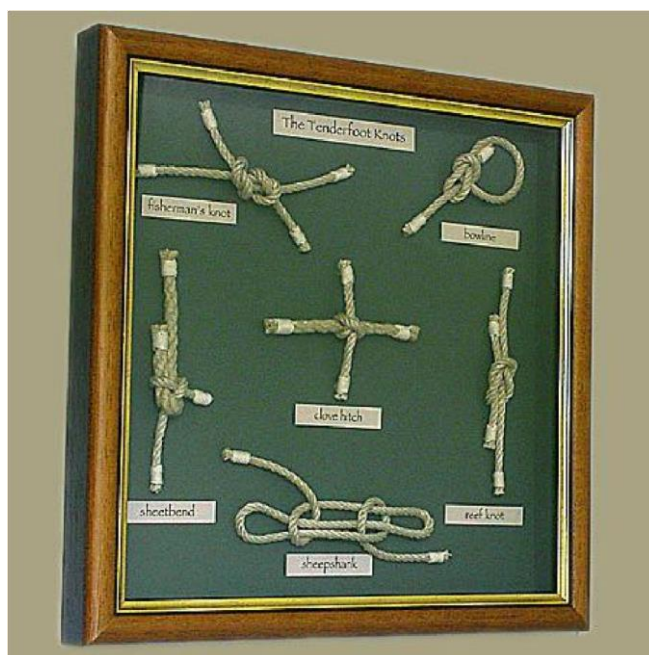
Aranjați mâncarea în folie de aluminiu. Strângeți bine marginile împreună deasupra mâncării ca să se prindă bine marginile foliei una de cealaltă ca să se primească bine închis. Dacă produsele nu au de ajunsă umezeală, prufniți cu apă folia înainte de ai prinde marginile. Aranjați-o pe cărbunii încinși.

### 3. Să facă un panou demonstrativ pe care să fie prezentate nu mai puțin de 15 noduri.

Pentru formare panoului cu noduri nu sunt careva condiții sau indicații sau limite. Folosiți-vă toată creativitatea și imaginația și formați propria lucrare.







## ***ÎNDEMÂNĂRI PENTRU VIAȚĂ***

1. Să primească o insignă din domeniul „Arte și Meșteșuguri”, pe care nu a avut-o mai înainte.

### ***Avansat***

1. Să primească o insignă din oarecare următor domeniu: „Gospodărie”, „Recreere”, „Știință și Sănătate”, „Agricultură”, care nu a fost primită mai înainte.

# ANEXA 1

## PLANUL DE STUDIU

În afară de materiale și idei noi includem în acest manual și planul calendar-matematic aproximativ. Acesta este doar un exemplu, voi vă puteți conduce de el sau să formați un plan personal care va fi mai comod de aplicat în comunitatea voastră.

Să nu uităm, că instruirea în clubul de „Exploratori” coincide cu anul de învățământ școlar. Aceasta înseamnă, întâlnirile se încep în septembrie și se termină în mai. Vara – vacanță, în timpul căreia copii au posibilitatea de a participa la tabere și camporee.

Din septembrie până în mai sunt 35 de săptămâni. Însă diferite sărbători calendaristice, vacanțe școlare și programele din biserică (ca de exemplu, campania de evanghelizare prin satelit în luna martie) de obicei încalcă ritmul obișnuit al întâlnirilor. Cel mai bine în aceste perioade este de trecut, întâlniri, conferințe și altfel de evenimente pe câmp. În momentul elaborării planului anual este bine să luați în calcul aceste evenimente. Deci, practica mai multor ani de activitate a arătat, că perioada de lucru sau perioada activă în club este de 20 de săptămâni. Anume în această perioadă de timp trebuie să vă străduiți ca adolescenții să însușească programa de bază prezentată în treaptă. Dacă întâlnirile clubului au loc de mai multe ori timp de o săptămână, aveți toate șansele să treceți toate cerințe avansate și de asemenea să le însușiți pe cele de bază mult mai bine.

Aici noi vom plasa 2 variante ale planului de studiu. Primul este recomandat de Conferința Generală, însă dacă de privit atent, ocupațiile care cer ieșire în natură sunt plasate în acea perioadă a anului când în țara noastră este iarnă. De aceea am considerat bine să vă propunem și varianta noastră. Voi vă puteți folosi de oricare dintre aceste 2 planuri sau puteți elabora propriul plan.

### VARIANTA 1

#### Propunerea Conferinței Generale pentru studierea treptei „Companion”

1. Angajamentul – discutați semnificația, ilustrarea acestuia și memorarea. Identificarea și descrierea a 12 păsări. Prezentarea cărții „Căderea fericirii”. Prezentarea cărții de club pentru lectură. Membria și obligațiunile.
2. Cărțile Noului Testament (NT) – discutați și începeți memorarea. Începeți să citiți Evanghelia lui Matei și Marcu. Pregătirea fizică – un mod de viață sănătos. Introducere în Perlele Memorabile.
3. Revizuirea cărților NT. Identificarea și descrierea a 12 păsări. Planificarea unei ieșiri la natură sau a unei sărbători.
4. Întrebări pe baza cărților NT. Regulile de alegere a locului pentru tabără. „Planul de 5 zile” sau faceți un poster sau vizionați un film despre sănătate.
5. Drumetie. Revizuirea cărților NT. Focuri, să știe folosirea și regulile de securitate / drumetie de 8km.
6. 1Cor. 9:24-27 – să explice și să memoreze. Steagul național – componența și aplicarea corectă. Verificarea citirii Evangheliei lui Matei și Marcu.

7. Ordinea istoriei creațiunii. Revizuirea păsărilor și copacilor.
8. Influența fumatului. Introducere în specializarea din domeniul naturii (va continua câteva ocupații). Recapitularea 1Cor. 9:24-27. Prezentarea specializării din domeniul artei și meșteșugurilor.
9. Drumeție. Recapitularea 1Cor. 9:24-27. 8 metode de orientare fără busolă. Recapitularea nodurilor studiate la treapta „Prieten”.
10. Prezentarea discuției biblice – temă pentru acasă. Nodurile companionului.
11. Rezultatele temei de acasă pe baza Bibliei, discutare ș.a.m.d. Planificarea misiunii sociale. Noduri / standul cu 15 noduri.
12. De 2 ori pe lună – drumeție de 8km. îndeplinirea agendei de drumeție. Recapitularea păsărilor / copacilor.
13. Însărcinare de citire a primei viziuni a E.White. specializare din domeniul naturii.
14. Fragmente Biblice pentru memorare. Discutarea rezultatelor misiunii sociale. Verificarea tuturor însărcinărilor de citire.
15. Drumeție. Studierea fragmentelor biblice pentru memorare. Prepararea mesei pentru tabără fără veselă. Discutarea diferențelor culturale și de gen. Încheierea specializărilor din domeniul arte și meșteșuguri.
16. Discutați, cum Dumnezeu a folosit prorociei. PAM. Gospodărie ș.a.m.d.
17. Rezolvarea rebusului. Finalizarea PAM – test. Ce oferă părinții.
18. 2 ori pe lună specializarea – înotător începător – 2 nivel (atenție: aceasta poate necesita ocupații adăugătoare speciale).
19. Examen pe baza Perlelor Memorabile.
20. Verificarea tuturor însărcinărilor date acasă. Finisarea întregului plan de activitate. Revizuirea compartimentului pentru memorare – îndeplinirea cerințelor. Planificarea programei pentru strângerea de fonduri.

## VARIANTA 2

\* sunt marcate ocupațiile adăugătoare. În total sunt 20 de întâlniri de bază și 10 adăugătoare.

Luna	Tema întâlnirii	Notițe
Septembrie	Întâlnirea de introducere. Planul anual. Cerințele treptei.	În prima săptămână de lucru va fi necesar de petrecut adunarea părintească și de povestit părinților rolul lor în aceste ocupații, discutarea bugetului.
Septembrie	Angajamentul exploratorului – prezentarea artistică. Participarea în planificarea drumeției cu tot clubul. Recapitularea nodurilor, care au fost studiate la treapta „Prieten”. Nodul simplu, optul, doiul simplu.	*pregătire pentru ziua Mondială a Exploratorilor – al treilea sabbat din septembrie, posibil în club se va petrece investirea.
Septembrie	Legea exploratorilor – prezentarea artistică. Nodurile pentru legarea a 2 frânghii. Doiul cu boltă, doiul cu boltă dublu. Pregătirea pentru drumeție. Modalitățile de identificare punctelor cardinale ale lumii.	Serviciul divin solemn, dedicat serbării zilei mondiale a Exploratorilor.
Septembrie	Metodele de identificare a punctelor cardinale ale lumii. Șase reguli în alegerea locului de tabără. Tipurile de focuri.	Drumeție de o zi.
Octombrie	Cărțile NT. Compartimentele NT. Elaborarea planului de citire a Evangheliei lui Matei și Marcu. Nodul Academic. Specializarea.	
Octombrie	Cărțile NT. Cărțile canonice. Nodul alpin. Specializarea.	
Octombrie	Cărțile NT. Cărțile apostolului Pavel. Nodul prusik. 1Cor. 9:24-27. 5 cele mai răspândite probleme cu sănătatea în familie.	
Octombrie	Familia mea. Arborele genealogic.	Drumeție de o zi.
Noiembrie	Cărțile NT. Testare. 10 exerciții fizice pentru gimnastica de dimineață. Nodul coada vacii și nodul prusik.	
Noiembrie	Daunele fumatului asupra sănătății. Îndeplinirea cartonașului cu promisiunea de a nu fuma.	Programul pentru lupta contra fumatului.

Noiembrie	Simbolica de stat. Istoria steagului. Cercetarea propriei naționalități.	Dacă copiii nu sunt învățați să înoate la școală, planificați un curs de instruire la bazin pentru toată grupa
Decembrie	Respectul față de oameni din altă cultură și de alt gen. PAM.	Proiectul e ajutor și vizite poate fi petrecut cu ocazia anului nou, important este să planificați aceasta.
Decembrie	Respectul față de părinți. PAM	
Decembrie	Jocul de evaluare pe baza Perlelor Memorabile . PAM	P.M. se petrec la orice întâlnire. Acest eveniment poate fi atât pentru întregul club cât și pentru conferință.
Ianuarie	Specializare din domeniul Arte și Meșteșuguri.	
Ianuarie	Specializare din domeniul Arte și Meșteșuguri.  *	
Februarie	Metodele de petrecere a școlii de sabbat.	Formați un grafic de petrecere a școlii de sabbat între copii.
Feb	Ascuns în inimă. (legea milei. Marea însărcinare dată de Hristos. Revenirea lui Hristos).	
Februarie	Revizuirea cărții citite.	
Martie	Slujirea aproapelui. Elaborarea unei acțiuni sociale sau de ajutor propriei biserici. Prima viziune a E.White. Cum Dumnezeu folosește prorocii pentru a spune bisericii mesajul Său.	Acesta poate fi un proiect înainte de programul de evanghelizare prin satelit
Martie	Minunile lui Isus. Specializare.	
Martie	Pildele lui Isus. Specializare.	
Aprilie	Rugăciunea lui Hristos. Recapitularea nodurilor.	
Aprilie	Istoria creațiunii. Sădirea a 2 plante.	

Aprilie	Recapitularea nodurilor. Concluziile citirii Evangheliilor. Victorina pe baza Evangheliilor.	
Aprilie	Specializări.	*VARIANTĂ: dacă clubul este destul de „Copt”, petreceți în biserică un serviciul divin cu implicarea adolescenților.
Mai	Concluzii din urmărirea după plante. Noduri pentru legarea buștenilor. Prepararea mâncării pe foc.	Ocupații la natură.
Mai	Noduri pentru legarea buștenilor. Panoul demonstrativ cu noduri. Poruncile pe de rost.	5 ore – lucru în folosul societății sau un proiect special pentru binele bisericii sau a societății.
Mai	Concluzii a întregului an. Planificarea drumeției. Jocul de cercetare a naturii.	Adunare părintească pentru a face concluziile pentru anul petrecut, se discută planurile pe vară și condițiile de participare în tabără.
Mai	Drumeție sau tabără cu petrecerea nopții la natură. Jocul de evaluare pe baza cerințelor. 12 copaci, 12 păsări.	O drumeție de 2-3 zile, este posibilă și ieșirea la tabără de scurtă durată.

## ANEXA 2

# SISTEMUL DE PUNCTARE

### *CONCEPȚIA SISTEMULUI DE PUNCTARE*

*(extract din conducerea clubului „EXPLORATORI”)*

Scopul principal de activitate a clubului de exploratori este pregătirea copiilor și adolescenților pentru revenirea lui Isus Hristos. Totul, ce nu corespunde acestui scop, nu este demn de a fi cunoscut de creștin. Fiecare idee, plan sau atitudine, care stă la baza activității clubului, trebuie să ajute la dezvoltarea personalității și a caracterului. Un moment important vital pentru dezvoltarea caracterului și a personalității, despre care, cu părere de rău, des se uită, este autodisciplinarea și autocontrolul. „Cel mai mare pericol, care amenință tinerilor – scria E.White, - se cuprinde în lipsa de autocontrol.” (E.White Dietă și hrană pag. 243).

Sistemul de recompense ajută nu numai la dezvoltarea caracterului și personalității, ci și aduce copii și adolescenții la o relație corectă cu ceilalți prin disciplină și autocontrol. Ei învață, să se compare mereu cu idealul dar nu cu alți oameni. Aceasta îi ajută să însușească lecții importante de ascultare de legile naturale și morale ale vieții și de asemenea se învață să le respecte strict prin autocontrolul de sine.

Noi toți iubim să primim recompense pentru efortul și sânguința depusă, pe care le aplicăm în viața noastră. Recompensele neegoste, primirea cărora nu aduce la pierderea sau supărarea celor ce ne înconjoară, ci chiar ne influențează pozitiv. Dumnezeu, Tatăl nostru, propune copiilor Săi credincioși ca premiu viața veșnică. Sistemul de recompense include în sine călătorii, de asemenea retrairi deosebite pentru acele fete și băieți, care au acumulat 75% sau mai mult din capacitatea maximă de puncte în decursul perioadei e șase luni (timpul și procentul poate să varieze în dependență de nevoi și posibilitățile de loc). Aceasta înseamnă, că toți pot deveni învingători și cei care au pierdut pot nici nu fi. Dumnezeu niciodată nu a dorit, ca cineva să rămână în pierdere. El dorește, ca toți să fie învingători.

Tinerii și tinerele iubesc să primească provocări. Iar posibilitatea de a primi un premiu poate să-i îndemne la participarea în acea activitate, la care ei înainte priveau fără interes. Fiind implicați în așa activitate, ei încep să prețuiască conlucrarea și partea pozitivă a competitivității și deja vor tinde nu spre recompensă, ci spre bucuria conlucrării, pe care ei o simt pe drumul către rezultate. Sistemul de recompense dezvoltă conlucrarea și stimulează participarea, astfel deschide ușile spre dezvoltarea caracterului.

Următoarea listă conține în sine momentele pozitive ale sistemului de recompense ale clubului de exploratori :

1. Sistemul de recompense și premiere dezvoltă conlucrarea și stimulează participarea.
2. Ea ajută la formarea caracterului și dezvoltarea personalității.
3. Ea face accent pe responsabilitatea personală.
4. Exploratorii se compară pe sine cu idealul, nu cu alți oameni.
5. Sistemul de recompense dezvoltă conlucrarea și coordonarea acțiunilor, dar nu concurența pentru concurență.
6. El prevede remunerarea acelor exploratori, care încearcă să obțină un rezultat, arătând inițiativă.
7. El dezvoltă autodisciplinarea și autocontrolul, astfel ajutând să se formeze o atmosferă bine controlată în club.

Punctele se pot primi nu doar pentru prezență, purtarea uniforme și pentru cotizația de club, dar și pentru multe alte feluri de activitate, prevăzute de comitetul executiv al clubului de exploratori. Este înțelept de urmat un sistem unic și ca exploratorii să nu primească puncte în plus pentru tot ce pot ei să facă. În cele mai multe cazuri este bine să nu fie spus că ei vor primi puncte pentru o oarecare activitate până în acel moment, când ei nu vor sfârși activitatea.



Toți membrii clubului de exploratori participă în sistemul de acumulare a punctelor, cunoscut sub denumirea „Programul de remunerare”:

- Membrii clubului primesc de la 1 la 10 puncte pentru purtarea uniformei, acuratețe și grijă de grupa sa.
- Membrii clubului primesc 10 puncte pentru prezența punctuală la toate întâlnirile și activitățile.
- Membrii clubului pierd 6 puncte dacă întârzie nemotivat.
- Membrii clubului pot primi puncte adăugătoare pentru autorul în conducerea clubului.
- Membrii clubului primesc de la 10 la 15 puncte pentru participarea în lucrul clubului (neascultarea, vulgaritatea, amabilitatea, etc., se iau în considerare). Legile exploratorilor, astfel vor primi un contur clar.
- Numărul maxim de puncte se stabilește de comitetul executiv al clubului.
- Punctele menționate mai sus se oferă la fiecare întâlnire oficială a clubului de exploratori și se calculează într-un sistem general la sfârșitul anului calendaristic, de asemenea cu două săptămâni până la începutul unui trimestru nou.

\*Cel mai bine sistemul de punctare va lucra în clubul vostru, dacă nu doar numai instructorii vor puncta copiii, însă dacă și copiii exact după aceleași criterii vor puncta instructorii – uniforma, punctualitatea, etc.

\*Voi puteți folosi orice sistem de punctare – acel sistem, care este descris în manualul de conducere a clubului, unul dintre cele recomandate sau să formați un sistem propriu. Principal este, ca acest sistem să fie obligatoriu.

## INDICATORII DE ACTIVITATE PERSONALĂ A EXPLORATORILOR

timpul	Indicatorii	Punctele
POZITIVI		
la ocupație	Sosirea la ocupație la timp	+10
	Are cu sine tot necesarul ( <b>cravata</b> )	+10
	Comportament exemplar (absența observațiilor)	+10
	Efectuarea temelor pentru acasă	+10
	Participarea activă	+10
	Deserviciu – în dependență de calitate	0...+10
Alt timp	Îndeplinirea cerințelor treptei (semnătura pe cartonaș):	
	- din prima sau a doua încercare	+20
	- din a treia încercare sau mai mult	+10
	Îndeplinirea tuturor cerințelor specializării	+50
	Participarea într-o activitate deosebită (competiții, serviciu divin solemn, drumeție, tabere, etc.)	+30
	Uniforma – completă de explorator (conform cerințelor conducătorului)	+20
	Uniforma – doar cravata	+5
	Uniforma – doar cravata și banda de specializări cu insigne	+10
	Comportament exemplar (lipsa observațiilor) în timpul activităților speciale	+20
	Părinții înainte de timp ( <b>nu mai puțin de 1 oră mai înainte de ocupație</b> ) au anunțat lipsa exploratorului de la ocupație	pu+10
NEGATIVE		
	Plecarea de la ocupație până la finalizarea acesteia (sau de la un eveniment special înainte de a se prezenta echipa sa)	
	- dacă părinții nu au anunțat despre aceasta, însă aceasta a fost inițiativa lor	-5
	- plecarea de la ocupație fără a anunța	-10

	Este cusută strâmb insigna pe banda de specializări – detașarea insignei și a punctelor -5	
Alt timp	Încălcarea gravă a comportamentului (ceartă, bătaie, cuvânt necenzurat) La repetarea acestei încălcări – eliberarea de la ocupație*	-30
	Atitudine ostilă față de colegi (insulte)	-10
	Cuvânt colocvial sau argotic	-5
	Plecarea de la locul ocupației cu timp începând de la 10min. fără a anunța conducătorul (plecarea cu mai mult timp se scoate ca lipsă de la ocupație).	-5

La primirea observației orale sau avertizare în scris despre comportament nesatisfăcător +10 puncte pentru comportament exemplar nu se adaugă.

\*La eliberarea de la ocupație se anulează jumătate din punctele acumulate în decursul acestei ocupații și se trimite o scrisoare către părinți

## JOCUL „DISCIPLINA

Sistemul de cartonașe în formă de joc. Ați jucat în ea pe parcursul anului. Dacă copilul se poartă exemplar, cunoaște PM, are cravata cu sine la ocupații, îndeplinește însărcinările date acasă, etc., și dacă „nu este nimic de ce se poate de agățat”, el primește un cartonaș albastru.

Când el acumulează 10 cartonașe albastre, primește un cartonaș verde și un ic premiu. Cel care a primit pe parcursul unui an 3 cartonașe verzi, primește insigna: „Explorator exemplar 20 al clubului ”...””).

De asemenea sunt cartonașe galbene și roșii: copilul primește cartonașul galben pentru 3 observații, pentru a fi eliminat cartonașul, el trebuie să facă 3 fapte bune pentru fiecare cartonaș, când se acumulează 10 cartonașe galbene, el primește cartonașul roșu, primind cartonașul roșu, el trebuie să spună obligatoriu pe de rost 15 PM fără greșeli sau să memoreze un capitol din Biblie, pe care îl va alege instructorul.

Punctele erau primite pentru cartonașul albastru +4, pentru verde +10 și se scădeau punctele, efectiv pentru cele galbene și roșii.

## ANEXA 3

# EXAMENE, EVENIMENTE DE TESTARE

## Jocul pe baza Primului Ajutor Medical „Serviciul de Salvare”

Punctele vor fi văzute în cardiogramă.

Conducător: Doctor Verde de Briliant și sora medicală

Participanți: Clubul Juriul

Jocul se va desfășura pe cluburi.

### *Cluburile trebuie:*

1. Să găsească denumire echipei, mai precis instituției medicale, din care rezidenții-exploratorii au fost delegați pentru participarea în consiliul doctoral.
2. Semnarea instituției (de dorit să nu fie scris, ci confecționată din ceva: puneți în mișcare imaginația), cuvântul de salutare (cântare, scenetă).

Participanții se gătesc:

1. Cerințele specializării.
2. Cerințele care sunt în agenda treptei „Companion”.

### *În joc se vor evalua următoarele compartimente:*

#### **Teoria:**

1. Cunoștințele de bază despre ajutorul medical: regulile principale, noțiuni, etc.
2. Cunoștințele despre trusa medicală, prescrierea și metoda de aplicare a unui medicament concret!
3. Determinarea diagnozei, determinarea acțiunilor față de persoana care a suferit.

#### **Practică:**

1. Să arate, ce trebuie de făcut în situații concrete.
2. Aplicarea bandajului (se va lua în considerare timpul, acuratețea și desigur, cunoștințele și oportunitatea unui anumit bandaj).
3. RCP

La încheiere **Test Personal:** acei, care se vor descurca cu el și se vor manifesta în lucrarea practică bine – acestora li se vor acorda insigne.

Să găsească aplicare botoșilor de unică folosință, cântări, versete Biblice, halate.

## Mersul Jocului

Începutul jocului

**Prezentatorii: Salutul echipelor. Se prezintă unii pe alții. Prezentarea echipelor instituțiilor medicale, juriul.**

**Sora pastilă (dă raportul):** Medicul șef a instituției „Serviciul de salvare” profesorul Verde de Briliant, până dumneavoastră ați fost la chemare – totul a fost fără incidente.

**Profesorul VB:** ce de îndrăzneală sunteți! Cu ce ocazie sunteți așa ?

**Sora pastilă:** (cum a fost primit raportul?) Desigur, totul este serios! La consiliul medicilor pentru salvarea vieții au sosit exploratorii.

**Prof. VB:** A-a, exploratorii! Din diferite instituții medicale?

**Sora Pastilă:** da, din diferite, din .... (aici se indică orașele sau satele apropiate din regiunea voastră unde sunt instituții medicale).

**Prof. VB:** haideți să facem cunoștință. Eu mă numesc Prof. VB iar aceasta este asistenta mea, Sora Pastilă.

**S. Pastilă:** Prof. VB, haideți eu să vă prezint echipelor ☺

*Sora Pastilă invită echipele .....*

**S. Pastilă:** acum îi cunoașteți pe toți, se poate de discutat întrebările care vă deranjează.

**Prof. VB:** până acum este o întrebare nerezolvată: câte sisteme funcționează în organismul omenesc?

**S. Pastilă:** aceasta este ușor de rezolvat☺ intrați că rog în cabinet. (*le spune exploratorilor*) Rezidențiatul – este acolo, unde medicii sunt învățați: mai întâi ei învață 5 ani la facultatea de medicină și doar după această merg să facă rezidențiatul și acolo deja primesc specializarea, de exemplu, neuropatolog, anesteziolog, chirurg. Acum de la exploratorii noștri rezidenți vom afla, ce crede despre aceasta întreaga lume medicală. Întrebare tuturor echipelor: câte și care sisteme funcționează în organismul omului?

### 1. Rezidențiatul, cunoștințe de bază despre ajutorul medical: principalele reguli și noțiuni ș.a.m.d.

#### 1. Ce sisteme ale organismului cunoașteți?

Regulă: echipele au câte 1 minut. Formează lista. Și o dau juriului.

Răspuns:

1. Osos
2. Muscular (aparatură locomotor/scheletul)
3. Digestiv
4. Respirator
5. Urinar
6. Pielea (de secreție)
7. Vascular
8. Nervos

9. Organele de simț
10. Sistemul glandelor cu secreție internă
11. Reproductiv
12. Circulator
13. Limfatic
14. Endocrin
15. Imunitar

## 2. Ce este aceasta?

**S. Pastilă:** Prof. VB spuneți-mi vă rog, ce înseamnă cuvântul, contusio?

**Prof. VB:** acesta este un termen latin care se traduce contuzie

**S. Pastilă:** ce deștept sunteți! Contuzie sau în latină contusio – o hemoragie slabă în organele interne. Dar ce înseamnă vulnus?

**Prof. VB:** S. Pastilă asta necesită să fie concretizat. Dar dumneavoastră de ce aveți nevoie de toți acești termeni?

**S. Pastilă:** ieri am primit un apel. Eu tocmai eram deserviciu. Pacientul ma întrebat mai întâi dacă eu știu ce este o rană și ma mai întrebat câte ceva din teorie. Când sa convins, că eu îmi cunosc lucrul, vă imaginați, a fost de acord să primească un sfat pentru tratare. Acum învăț, poate voi avea nevoie de toate acestea...

Rană sau vulnus – este încălcarea întregimii anatomice a țesuturilor tegumentare sau interne...

**Prof. VB:** pe cartonașe se dau afirmații, dați acestora noțiuni.

Regula: pe cartonașe se dau afirmații, dați acestora noțiuni.

Întrebare – răspuns.

1. Leziune pielii, care deschide accesul microbilor sau leziunea țesuturilor interne. **Rană**
2. Inflamație locală a pielii, care a apărut sub influența iritației externe. **Bătătură**
3. Încălcarea întregimii osului sub presiunea puterii externe, care întrece capacitatea de tărie a osului. **Fractură**
4. Leziune traumatică, în rezultatul căreia suprafețele articulare ale oaselor se mută și parțial sau în totalitate pierd contactul unul cu altul, iar capsula comună este puternic întinsă și se rupe. **Luxație**
5. O hemoragie slabă în organele interne. **Contuzie**
6. Leziunea ligamentelor, legată de o întindere bruscă a lor. **Extensia ligamentelor**

## 3. Să arate metoda de transportare a celor răniți?

**Prof. VB:** știți, S. Pastilă, eu consider că ar trebuie nu de pierdut timpul pentru teorie. Este nevoie de știut teoria, desigur. Și sunteți bravo că învățați! Însă în întrebările medicinei mai mult inima sugerează! Nu în zadar se spune „Medic de la Dumnezeu”, cunoștințe + conducerea lui Dumnezeu – iată ar trebui să dețină un medic.

**S. Pastilă:** înțelept, profesore

**Prof. VB:** cum credeți, S. Pastilă, cum se poate în munți, de exemplu, de transportat un rănit în jos de pe munte?

**S. Pastilă:** acuși vom găsi soluție cu cei de la rezidențiat. Ce metode de transportare a răniților voi cunoașteți? Arătați-le practic. Acum de voi se vor apropia membrii juriului.

Regula: un membru al juriului se apropie de echipă, privește și evaluează. 8puncte +1 răspunsul:

1. Susținerea celui rănit
2. Fiind dus pe mâni

3. Să fie dus pe umeri, pe spate
4. Să fie târât pe pământ pe o prostire, material sau pe crengi dacă sunt 2 persoane și nu este targă:
  1. Să fie așezat pe mâni speciale
  2. Să fie așezat pe „scaun”, mâinile speciale ale ambilor ajutori
  3. Fiind așezat pe o scândură, un băț gros, care este ținut de capete de 4 persoane. Un ajutor ține persoana rănită de subțiori, al doilea de picioare (nu se permite această metodă la fracturarea coloanei vertebrale).

#### 4. Cine primul trebuie să fie salvat. Numiți ordinea acordării ajutorului medical la afectare în grup:

**Prof. VB:** dar voi cum considerați, S. Pastilă, dacă va avea loc un act teroristic în încăpere, iar dumneavoastră sunteți în regulă, cui veți acorda în primul rând ajutor medical și de care?

**S. Pastilă:** voi ajuta să fie scoși din încăpere afară la aer curat cei care sunt fără leziuni grave. Iar acei care pot avea fracturi la coloana vertebrală, îi voi transmite medicilor, deoarece ei necesită să fie transportați cu grijă maximă. Principal este să nu le facem mai rău!

**Prof. VB:** iar pe cine dumneavoastră, S. Pastilă veți scoate primul?

**S. Pastilă:** pe cei care sunt în starea cea mai gravă desigur! Iar cum consideră rezidenții? Vom afla chiar acum.

**Prof. VB:** am nevoie de 5 voluntari câte 1-2 persoane din fiecare echipă. Peste un minut vor intra victimele. Pe o foaie, ne sfătuindu-vă, aranjați în ordinea corespunzătoare cei care au suferit. Cine dintre ei trebuie salvat primul cine al doilea ...

Regula: medicul ia câte 1 persoană din echipe și le spune cine dintre ei vor reprezenta pe cel care se sufocă, cine are hemoragie intra-abdominală, etc. Apoi fiecare dintre aceste persoane își joacă rolul și echipele trebuie să scrie cine primul trebuie salvat

Răspuns:

1. Primul, cel care se sufocă
2. Este rănit la cutia toracică, rănit cu hemoragie intra-abdominală
3. Rănit cu hemoragie puternică din rănilor pe care le are și răniții care sunt în leșin și stare de șoc
4. Răniți cu fracturi
5. Restul care au suferit.

#### 5. Regulile de bandajare

**Prof. VB:** S. Pastilă, dumneavoastră ca expert în domeniul procedurilor și bandajelor, spuneți-mi vă rog, ce fel de bandaje există?

**S. Pastilă:** regulile bandajului, de exemplu, la începutul bandajului se fac 2-3 rotații (sau cum se mai spune ture) se aplică unul peste altul și doar apoi încep bandajarea locului necesar în bandajare. Haideti împreună să le enumerăm.

Regula: Ștafeta pentru fiecare echipă: trebuie ca fiecare membru al echipei să fugă înspre scaun (pe el este un marker), să scrie regula, și să fugă înapoi.

Răspuns:

1. Victima – este într-o poziție comodă pentru bandajare
2. Cel, care acordă primul ajutor – este cu fața spre victimă
3. Bandajarea se petrece – de la periferie spre centru

4. De la mai îngust către mai lat
5. Din stânga în dreapta
6. Primele ture (rotații) se aranjează unul peste celălalt, fiecare rotație a bandajului care urmează – cu înclinare să acopere precedenta rotație cu 1/2 sau 2/3.
7. Bandajul este strâns bine, dar uniform, nici prea tarea nici prea slab.
8. Uneori este necesar de făcut torsiune
9. Bandajul se sfârșește cu rotații pe cerc
10. Capetele bandajului se leagă în partea opusă față de rană.

**S. Pastilă:** să vorbim despre regulile de bandajare: .....

De fapt când eu fac bandajarea, eu nici nu mă gândesc la reguli. Aceasta este ca și cum ai respira, eu nu mă concentrez la ele. Eh prof. VB de ați ști dumneavoastră, cât de mult îmi iubesc lucrul! Când un bolnav o săptămână nu mai putea de durere, dar astăzi zâmbește și se simte bine .....

**Prof. VB:** Da? Cum vă pare lucrul de farmacist? El ne este neam! ☺ câte povești și mituri există despre medici și farmaciști, ascultă:

*Farmacistul face introducerea unui practicant tânăr: - iar din această sticlă noi turnăm, când rețeta nu este clară.*

## 2. Farmacia. Cunoașterea trusei medicale

**S. Pastilă:** au și ei un lucru interesant. Ei de asemenea participă în salvarea oamenilor, doar că ei nu se văd, se mulțumește medicul, dar fără farmacist și medicamentele noi medicii nu am face nimic!

**Prof. VB:** hai să întrebăm, cum ei fac medicamentele?

Farmacistul povestește despre cântar și cum face medicamentele.

**Informație pentru cel care petrece – să aleagă ce se potrivește.**

În evul mediu în Europa (în afară de Spania arabă) nu erau farmaciști, medicii singuri preparau medicamentele necesare. Primele farmacii au apărut în Italia la începutul sec. XI. Până în sec. XVI, medicii nu scriau rețete, ci singuri vizitau farmacistul și îi dădeau indicațiile, ce fel de medicamente sunt necesare de pregătit. Se consideră, că principale metode de tratare erau sângerările și curățarea stomacului. Însă medicii medievali cu mare succes aplicau tratarea medicamentoasă.

**Erau cunoscute diferite proprietăți de vindecare a diferitor metale, minerale, dar principal – a plantelor medicinale.** În tractatul lui Odo din Mena „Despre proprietățile plantelor” (XI sec.) se amintesc mai mult de 100 de plante medicinale, printre care este și pelinul, urzica, usturoiul, ienupăr, menta, rostopască, etc. Din plante și minerale, la păstrarea precisă a proporțiilor, se preparau medicamentele. În același timp, numărul componentelor, care intrau în componența medicamentului, putea să ajungă până la câteva zeci – cât mai multe plante medicinale se foloseau, cu atât mai bun trebuia să fie medicamentul.

**Medicament – este un sistem fizic-chimic complicat.** Cel mai vechi indiciu al acesteia este prima farmacopee în lume (tratată ce cuprinde datele oficiale ale medicamentelor), compilată în statul Sumer 3500 ani î.e.n. de un vindecător remarcabil al antichității Liu-Liu, pe niște table mici de lut. Această lucrare unică a fost descifrată în 1956. Potrivit acestui document sumer, vindecătorul, la prepararea medicamentelor se adresa la plante, animale și substanțe minerale. Cea mai populară substanță minerală în acel timp era clorura de sodiu (sarea) și azotat de potasiu. Din materiale animale se folosea laptele, pielea de șarpe, carapacea de broască țestoasă. Majoritatea medicamentelor erau de origine vegetală (de exemplu, mirt, chimion, o parte de semințe mărunțite, rădăcini, crenguțe, scoarță). Plantele erau conservate, și se foloseau în formă de prafuri, mici părți ale plantei. În acel timp erau deja cunoscute câteva procese tehnico-chimice și anume: filtrarea, dizolvarea, schimbarea, extragerea, fierberea, distilarea, uscarea, opărirea. Pe baza acestora se forma o tehnologie primitivă farmaceutică. Confirmă folosirea celor mai simple medicamente (în principal



ierburi – interior și exterior) în tratarea rănilor și bolilor papirusurile egiptene din epoca faraonului Snofru (anul 300 î.e.n.) și „Canonul despre rădăcini și ierburi”, care descrie metodele medicinei chineze. În Rusia în 1701 Petru I a emis privilegiul de Farmacie – edictul, conform căruia prepararea medicamentelor era permisă doar instituțiilor de tip farmaceutic. În conformitate cu acest edict în același an a fost deschisă farmacia, care a fost prototipul farmaciilor moderne de la latina „pharma” – medicament, adică farmacia – este știința despre medicamente. Cuvântul „Apotheca” are origine grecească. Sensul său inițial – magazin specializat sau mixt sau depozit.

**Primele farmacii în Europa au apărut în anul 1100. În mănăstiri. Călugării preparau medicamentele și gratis le dădeau nevoiașilor. În același timp au apărut rețetele, are se începeau de la cuvintele „Cum Deo!” (Cu Dumnezeu!).**

**S. Pastilă:** „Cum Deo!” (Cu Dumnezeu!). păi aceasta este deviza noastră.

**Farmacistul:** *farmacistul propune ca din mâinile lui să se ia câte un tub cu medicamente.* Trebuie de descris pentru ce este destinat, acțiunile și metoda de aplicare.

Regulă. Farmacistul propune ca din mâinile lui să se ia câte un tub cu medicamente. Trebuie de descris pentru ce este destinat, acțiunile și metoda de aplicare.

#### 4. Determinarea simptomelor, acțiuni.

**S. Pastilă:** profesore, prin natura activității noastre noi bine cunoaștem telefonul de urgență – 03. Dar sunt cazuri diferite. De exemplu, sa spart țeava încălzire și apa, 90 de grade, a opărit oamenii. Sau gazul, sa făcut o scurgere în încăpere. Sau s-a produs o avalanșă în munți și sunt victime. Sau un act teroristic. La care serviciu de urgență să ne adresăm?

**Prof. VB:** S. Pastilă, acum puteți apela la 112, acesta este telefonul serviciului unic de salvare. 112!

**S. Pastilă:** și atunci vor veni salvatorii?

**Prof. VB:** da, va trebui pe telefon doar să spuneți, ce sa întâmplat și va veni acel serviciu, care vă va putea acorda ajutor în cazul dat.

**S. Pastilă:** 112, se pare, că am memorat! Cât este de interesant și folositor de vorbit cu dumneavoastră, profesore. Atât de multe cunoașteți...

(se aud strigăte: „înghețată, cine vrea înghețată”) Eu vreau!

1. Cazuri pe rând:

**A Hipotermie.** Vanzătorul de înghețată – Iată eu am avut un caz, la un cumpărător ia înghețat mâna de înghețată. Aceasta este hipotermie sau nu? Poate, trebuia de turnat apă fierbinte? Iată încă un caz, în anul 1812 la francezi chiar și nasturii sau acoperit cu gheață. Aceasta este hipotermie sau nu? Dacă să se mănânce 20 de înghețate va fi hipotermie?

**B Arsură.** Sobar. Așa îmi este numele, fierbinte. Dar nu știu nimic, ce pot face dacă cineva are arsuri? Iată eu am avut un caz ...

**C Intoxicația.** Un turist din Pua-Pua. Regula. Să numească simptomele. Ce e de făcut?

Răspunsuri:

#### A Hipotermia

Când: aflarea îndelungată în apă, în haine ude, la vânt, la umiditate ridicată a aerului.

Simptome: tresărire, învinețire, somnolență, apatie, respirație încetinită, puls încetinit, pierderea cunoștinței. Ce este de făcut: să se dezbrace hainele ude, încălzească, aruncând deasupra haine, se poate cu propriul corp, se dă ceai fierbinte cu zahăr.

Dacă este fără cunoștință – verificați pulsul, respirația. Dacă este încetinit pulsul nu se face resuscitare cardiacă. Respirația artificială se face doar în cazul când respirația constituie 5 respirații pe minut. Să se dea de mirosit amoniac. Pe membrele vătămate – se aplică un bandaj steril.

## **B. Arsură.**

Motivul: efectul temperaturii ridicate din exterior asupra corpului (apă fierbinte, foc, abur)

Interzis: Să se aplice pe locul vătămat ulei, unguente, spargerea bășicilor, să se scoată resturile de haine.

Interzisă mâncarea și băutul la arsura cavității bucale.

Regula palmei – palma – 1%. Zona – pentru a crește se adaugă două zerouri.

**a. Arsuri de gradul I** – interesează celulele superficiale ale pielii (epiderma).

Manifestări:

- eritem (roșeața tegumentelor);
- edem (acumularea de lichid seros în straturile tegumentului);
- hiperemie (congestia tegumentelor);
- durere;
- usturime;
- hipertermie locală (creșterea temperaturii locale a tegumentelor).

Vindecarea se face în 2-3 zile și este însoțită de descuamarea tegumentelor. Poate fi însoțită, ca manifestări generale, de cefalee (durere de cap), vărsături, lipotimie (leșin) – așa acum se întâmplă în insolație.

**b. Arsuri de gradul II** – interesează întregul epiderm.

Manifestări:

- flictene (bășici) albe, cu conținut limpede, transparent;
- edem;
- durere;
- eritem accentuat.

Vindecarea se produce în 1-2 săptămâni, fără cicatrice, apare pigmentarea la locul unde a fost arsura.

**c. Arsuri de gradul III** – poate afecta dermul (stratul profund al pielii) în grade diferite, rezultând ca manifestări:

- flictene „roșii” – cu conținut sanghinolent;
- escară intradermică de culoare albă („în mozaic”).

Cele două manifestări pot alterna pe suprafața arsă.

- durere slabă (hipoestezie) sau absența durerii (anestezie).

Vindecarea se face cu sechele, cicatrice, dacă tratamentul local și general nu este corespunzător sau se transformă în escară de gradul IV.

**d. Arsuri de gradul IV** – epidermul și dermul sunt arse în totalitate:

- escară dermică totală uscată, rigidă, retractilă, nedureroasă.
- culoarea arsurii variază de la alb la negru.

Vindecarea spontană nu este posibilă. Sunt necesare grefele.

## II. După întindere

Se exprimă în unități procentuale în raport cu suprafața corpului, considerată 100%.

- cap și gât = 9 %;
- fiecare membru superior = 9%;
- fiecare membru inferior = 18%;
- suprafața unei palme = 1%;
- torace anterior = 18 %;
- torace posterior = 18%;
- organe genitale și perineu = 1%;

În funcție de gravitate, arsurile se clasifică astfel:

- arsuri ușoare – sub 15%. Se consideră că leziunile cu suprafețe mai mari de 5% antrenează toate celelalte organe, deci se poate vorbi de o boală generală. Prin urmare, necesită asistență medicală.
- arsuri generatoare de șoc – între 15-30% - necesită internare obligatorie;
- arsuri critice – între 30-40%;
- arsuri cu risc letal – peste 40-50%.

Ce se face când cineva arde? Este nevoie de un material natural, nicidecum sintetic, se acoperă cu nisip.

## C. Intoxicații.

Simptome: (peste 2-4 ore după ce a luat masa): dureri în abdomen, palid, vomă, diaree (poate cu sânge), scăderea tensiunii, slăbirea pulsului, sete, febră 38-40, slăbirea mușchilor.

Este nevoie:

1. Spălarea stomacului: să se bea 5-6 pahare cu apă, în care sunt dizolvate pastile de cărbune activat (în loc de ele se pot adăuga 3 cristale de permanganat de potasiu, însă adăugate ele trebuie la temperatura apei de 70%, de altfel nu se vor dizolva și după care să fie răcită soluția până la stare de cald). Se induce voma, dacă nu este intoxicație de alcalini sau acizi. Aceasta se repetă de 5 ori. Se bea cărbune activat 5-10 pastile din considerentul 1 pastilă la 10 kg din greutatea omului).
2. Spălarea intestinelor, se face clismă cu câteva cristale de permanganat de potasiu), se face un ceai tare de sunătoare.
3. Se dau laxative, se încălzește.
4. Se dă o pastilă de levomecetină.

## Practica

### 1. Să arate ce trebuie de făcut în următoarele cazuri:

În același timp trei victime nimeresc în echipe. Echipa începe să lucreze cu victima sa. Este necesar ca echipa în cel mai scurt timp să găsească diagnoza și să arate acțiunile necesare.

### 1. Afectarea cu fulger sau electrocutarea (adică vine cu un fir)

Să însceneze simptomele:

Semnele unei stări grave: prezența arsurilor, dureri musculare la inimă, palid, convulsii, învinețit, hipotermie, lipsa pulsului, lipsa respirației.

Echipa pune diagnoza și trece la acțiuni: ce este de făcut: respirație gură la gură, resuscitare cardiacă indirectă, se face resuscitare nu mai puțin de 2 ore, acțiunile la arsuri: se scot bijuteriile din cauza edemului, un bandaj uscat aseptice care nu strânge, imobilizare (pielea este maximal de întinsă), se dă mult lichid).

Semnele unor cazuri ușoare: leșin, slăbiciuni generale, pierderea cunoștinței.

Ce este de făcut:

1. Se culcă pe spate, capul este înclinat pe spate, picioarele puțin se ridică.
2. Se desface gulerul se face o frecție ușoară la tâmpile, piept, cu un prosop. Stropit cu apă rece.
3. Se dă de mirosit amoniac.
4. Dacă victima și-a revenit – se dă de băut ceva fierbinte, 15 picături de valeriană.
5. Se încălzește prin frecție la mâni, picioare, corp.

## **2. Intrarea corpurilor străine în căile respiratorii**

Cel mai des mănecarea

Simptome: tuse, asfixie.

Ce este de făcut:

1. Se aranjează cu abdomenul pe genunchiul îndoit, capul se lasă cât se poate mai jos, cu pălituri pe spate se vibrează cutia toracică.
2. Dacă nu are nici un efect, atunci victima este culcată pe masă, capul este dat în urmă și să se cerceteze zona laringelor. Scoateți corpul străin cu penseta sau degetul.

## **3. Insolație**

Motive: o temperatură înaltă a mediului înconjurător, umiditate ridicată, o mare încordare fizică, o acțiune directă a soarelui.

Nu este voie: să se dea pastile pentru febră, răcirea bruscă și rapidă a corpului.

Semne: slăbiciuni, dureri de cap, amețeli, gălăgie în urechi, uscăciune în gură, sete, vomă, întunecime în ochi, respirația și pulsul mai rapide, pierderea cunoștinței.

Ce este de făcut: se transportă într-un loc răcoros, la aer proaspăt, se desfac hainele, se culcă pe spate, picioarele puțin se ridică, se șterge cu apă rece, se acoperă cu un cearșaf ud, se dă apă rece, dacă este în conștiință, se poate cu 1 linguriță de sare la 1L. de apă. dacă este inconștient să se dea să miroase amoniac, se dă valeriană.

Profilactică: hainele trebuie să fie de o culoare deschisă, largi și ușoare, să aibă ceva pe cap.

**Când sunt echipe mai multe – se poate lua, de exemplu, încă înecul ș.a.m.d.**

- 2. Aplicarea bandajelor** (va fi luat în considerare timpul, acuratețea și desigur, cunoștințele și oportunitatea de a aplica un tip de bandaj concret)

### **Fașa circulară**

**Rebus pe baza bandajelor** (în prezentare mersul jocului este pe CD)

Regulă: pe rând echipele răspund câte un cuvânt

### **Să se aplice 3 bandaje din 5:**

Regulă: să se aplice 3 bandaje din 5:

1. Fașa circulară.
2. Fașa spirală.
3. Fașa cu formă de 8.

4. Fașa în spic de grâu sau „spica”.
5. Fașa în evantai.

### 3. Resuscitarea cardiacă – Master-Class de la medici

Conducătorii discută, cum singuri învățau a fi medici, și cum ei se antrenau.

Regula pentru medici: să spună toate regulile de petrecere a resuscitării cardio-pulmonare și să o demonstreze pe sticle de plastic.

(3 sticle 50 de litri)

#### Sau un video general despre Acordarea Primului Ajutor Medical

(pentru ca toți să-și reamintească înainte de test)

**S. Pastilă:** câte medalii aveți. Profesore?

**Prof. VB:** ..... și încă pentru participarea la o seară poetică, voi tot aveți posibilitatea de a primi o medalie – în formă de insignă. Pentru aceasta este nevoie să treceți testul.

### Test pe baza PAM 30 min.

#### Prânzul

**Rezultatele, înmânarea premiilor, insignelor, diplomelor, certificatelor,**

#### Devoțional:

- Mai este un serviciu de salvare ☺ ce este aceasta?
- Să fii erou, să salvezi viețile oamenilor: fizic și spiritual
- Să devii medic

#### Anunțuri, Închiderea

#### Pentru joc?

#### Cartonaș – definirea termenilor

Denumirea echipei \_\_\_\_\_

Sun date definițiile, scrieți termenii

Definițiile	termenii
Leziune pielii, care deschide accesul microbilor sau leziunea țesuturilor interne.	
Inflamație locală a pielii, care a apărut sub influența iritației externe.	
Încălcarea întregimii osului sub presiunea puterii externe, care întrece capacitatea de tărie a osului.	
Leziune traumatică, în rezultatul căreia suprafețele articulare ale oaselor se mută și parțial sau în totalitate pierd contactul unul cu altul, iar capsula comună este puternic întinsă și se rupe.	
O hemoragie slabă în organele interne.	
Leziunea ligamentelor, legată de o întindere bruscă a lor.	

## Test PAM

1. Caracteristicile acordării PAM.
  - a. Monitorizarea victimei, până la însănătoșirea totală
  - b. Chemarea imediată a medicilor de urgență
  - c. Păstrarea calmului
  - d. Aranjarea bolnavului într-o poziție mai comodă
2. Semnele morții clinice.
  - a. Pierderea cunoștinței
  - b. Lipsa reacției pupilei la lumină
  - c. Lipsa pulsului la artera carotidă
  - d. „Pupilă de pisică”
  - e. Apariția petelor de moarte
3. Regulile resuscitării cardiace
  - a. Se face doar pe suprafețe solide
  - b. Se oprește la fracturarea coastelor
  - c. Se petrece nu mai mult de 30 de minute
  - d. Compresiunile se fac doar cu mâinile total desfăcute
  - e. Cutia toracică trebuie să se îndoie cu 3-4 cm.
4. Regulile respirației artificiale
  - a. Sub cap se pune o pernă
  - b. Capul se apleacă pe spate
  - c. Cutia toracică nu trebuie să se ridice
  - d. Două persoane petrec: 5 compresii pe piept, 2 inspirații
  - e. Două persoane petrec: 15 compresii pe piept, 4 inspirații
5. În cazul degerăturilor este INTERZIS!!!
  - a. Acoperirea zonelor vătămate ale corpului
  - b. Să fie unse cu ulei
  - c. Să se facă frecție la locurile digerate
  - d. Să se scoată hainele
  - e. Să se facă o baie caldă a membrelor digerate
6. Victima are frisoane, halucinații, buzele sunt palide, hipotermie. Acțiunile voastre
  - a. Să acoperiți, încălziți și ceva cald de băut
  - b. Să fie așezat într-un loc răcoros, să se scoată hainele, se aplică comprese reci
  - c. Să se provoace vomă, să se dea de băut 4-5 pahare de apă, să se acopere
7. Câte cercuri de circulare sangvinică are omul?
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3



8. Ajutor la hemoragie arterială.
  - a. Se aplică bandajul mai sus de locul hemoragiei
  - b. Se aplică bandajul mai jos de locul hemoragiei
  - c. Se ridică puțin membrul care sângerează
  
9. Coma
  - a. Se păstrează reacția pupilei
  - b. Se pierde cunoștința – 3 min.
  - c. Se pierde cunoștința – 6 min.
  - d. Se păstrează pulsul la artera carotidă
  
10. La sindromul strivirii îndelungare este INTERZIS!!!
  - a. Să fie eliberat membrul până nu este aplicat garoul
  - b. Să se aplice ceva rece pe membrul vătămat
  - c. Să se încălzească membrul
  - d. Să se aplice garoul mai sus de locul strivirii
  
11. Omul brusc a simțit dureri în abdomen, slăbiciuni, transpirație. Acțiunile voastre
  - a. Să bea multă apă, analgezic
  - b. Liniște, ceva rece deasupra abdomenului
  - c. Să fie culcat pe spate, o sticlă cu apă fierbinte pe abdomen, analgezic
  
12. Hemoragie arterială
  - a. Sângele este roșu
  - b. Sângele este roșu aprins
  - c. Sângele este roșu închis
  - d. Curge în continuu
  - e. Curge pulsând sau în jet
  - f. Se oprește rapid
  
13. Hemoragie venoasă
  - a. Sângele este roșu
  - b. Sângele este roșu aprins
  - c. Sângele este roșu închis
  - d. Curge în continuu
  - e. Curge pulsând sau în jet
  - f. Se oprește rapid
  
14. La hemoragia nazală este INTERZIS!!!
  - a. Să aplecați capul pe spate
  - b. Să luați masa
  - c. Să beți apă în timpul hemoragiei
  
15. Primul ajutor la hipertermie
  - a. Se acoperă
  - b. Să se propună de băut ceva dulce
  - c. Să fie așezat într-un loc răcoros
  - d. Să se dea apă rece
  - e. Să se transporte într-o încăpere caldă

16. Semne generale ale intoxicației
- Vomă, greață
  - Slăbiciuni musculare
  - Tensiune arterială ridicată
  - Transpirație
17. Persoana brusc a simțit puternice dureri de cap, amețeli, vomă, Tulburări de conștiință, amorțirea unei mâni. Acțiunile voastre.
- Să fie culcat sticle cu apă fierbinte puse la membre, la lipsa conștiinței – să fie culcat pe abdomen
  - Să se spele stomacul, ceva rece să fie pus la cap, să bea ceva cald.
  - Să fie dezbrăcat, să se ridice un pic capul, să bea multă apă
18. Regula de aplicare a atelei la fracturarea membrelor.
- Se aplică doar la locul fracturii
  - Atela trebuie să cuprindă 2 articulații adiacente
  - Să nu se îndrepte fractura
19. Primul ajutor la electrocutare
- Să se „de-energizeze” victima
  - Resuscitare cardio-pulmonară
  - Să nu se înceteze resuscitarea fără apariția semnelor de moarte biologică
20. Persoana are dureri în piept, neajuns de oxigen, lipsă de aer, palid la față, sau învinețit nasul și buzele. Acțiunile voastre.
- Să se ridice capul, să se facă baie la picioare cu muștar, să se bea multă apă
  - Să se dea validol, să se culce, să se asigure aer proaspăt.
  - Ceva rece în regiunea inimii, să se pună în apă rece mâinile până la încheietură
21. În caz de arsuri este INTERZIS!!!
- Să se aplice bandajul pe suprafața afectată
  - Să fie unsă cu iod, verde de briliant, unguente
  - Să se spargă bășicile apărute în urma arsurii
22. Regulile de apropiere către cel ce se îneacă.
- Să fie transportat pe burtă
  - Să vă apropiați din spate
  - Să îl apucați de păr sau gulerul îmbrăcăminte
23. Primul ajutor în caz de lovituri, luxații, extensia ligamentelor.
- Membrele să fie ridicate
  - Să fie îndreptată luxați, extensia ligamentelor
  - Ceva rece pe timp de 15-20 de min, se repetă fiecare oră
24. La mușcătura de șarpe



- a. Se scoate veninul din rană
- b. Se aplică ceva rece la locul mușcăturii
- c. Rana se spală cu apă
- d. Liniște
- e. Se cheamă serviciul de urgență

25. La mușcătura de insecte

- a. Se aplică ceva rece
- b. Se aplică garoul mai sus de locul mușcăturii
- c. Se bea mult ceva dulce

### **Răspunsurile corecte la testul PAM**

- 1. b, c
- 2. a, b, c
- 3. a, d, e
- 4. b, d
- 5. b, c, e
- 6. a
- 7. b
- 8. a, c
- 9. c, d
- 10. a, c
- 11. b
- 12. b, e
- 13. c, d
- 14. a, b, c
- 15. c, d
- 16. a, b, d
- 17. a,
- 18. b, c
- 19. a, b, c,
- 20. b
- 21. a, b, c
- 22. b, c
- 23. a, c
- 24. a, b, d, e
- 25. a

### **BILETELE DE EXAMINE PENTRU TREAPTA „COMPANION”**

#### **Biletul 1**

- 1. Ce simbolizează „scutul” și „sabia” pe emblema clubului?
- 2. Spuneți angajamentul exploratorilor și explicați-l.
- 3. Numiți „4 Evanghelii”, spuneți 3 perle memorabile.
- 4. Enumerați 12 păsări și regiunea de răspândire.
- 5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează făcute), povestiți despre dauna tutunului asupra organismului și efectele acestuia.

#### **Biletul 2**

1. Ce simbolizează forma geometrică a emblemei clubului?
2. Spuneți legile exploratorilor și explicați-le.
3. Numiți o carte istorică, spuneți 3 perle memorabile.
4. Enumerați 12 copaci
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează făcute, spuneți, cum se pot identifica direcțiile lumii fără busolă.

#### Biletul 3

1. Ce simbolizează culorile emblemei clubului?
2. Desenați arborele genealogic a familiei și povestiți despre unul din serviciile divine ale familiei.
3. Numiți „trimiterile” și spuneți 3 perle memorabile.
4. Repovestiți istoria creațiunii pământului.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează făcute), cum se alege locul pentru o tabără cu corturi.

#### Biletul 4

1. Ce simbolizează culoarea galbenă a cravatei?
2. Spuneți orice fragment – Fericirea, Rugăciunea Domnului, A doua venire. Învățătura evangheliei.
3. Numiți „primele 7 trimiteri ale apostolului Pavel”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Spuneți despre dauna întrebuințării tutunului.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), spuneți, cum se așază corect lucrurile în rucsac.

#### Biletul 5

1. Explicați textul din imnul explo.
2. Spuneți 1Cor. 9:24-27.
3. Numiți „celelalte 7 cărți trimiteri ale lui Pavel”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Enumerați, cum se determină direcția orizontului în 8 moduri diferite.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), spuneți regulile de siguranță în tabere.

#### Biletul 6

1. Ce simbolizează „scutul” și „sabia” pe emblema clubului?
2. Spuneți angajamentul exploratorilor și explicați-l.
3. Numiți „1 carte profetică”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Enumerați 12 păsări și regiunea de răspândire.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), spuneți și arătați, cum corect se face un bandaj.

#### Biletul 7

1. Ce simbolizează forma geometrică a emblemei clubului?
2. Spuneți legile exploratorilor și explicați-le.
3. Numiți „4 Evanghelii”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Enumerați 12 copaci
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), scrieți testul pe baza PAM.

#### Biletul 8

1. Ce simbolizează culorile emblemei clubului?
2. Desenați arborele genealogic a familiei și povestiți despre unul din serviciile divine ale familiei.
3. Numiți „1 poruncă istorică”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Repovestiți istoria creațiunii pământului.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), enumerați tipurile de focuri și regulile de siguranță la folosirea focului.

#### Biletul 9

1. Ce simbolizează culoarea galbenă a cravatei?
2. Spuneți orice fragment – Fericirea, Rugăciunea Domnului, A doua venire. Învățătura evangheliei.
3. Numiți „trimiterile”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Povestiți despre dauna întrebuințării tutunului.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), povestiți cum se gătește mâncarea în condițiile de tabără.

#### Biletul 10

1. Explicați textul din imnul explo.
2. Spuneți 1Cor. 9:24-27.
3. Numiți „trimiterile”, spuneți 3 perle memorabile.
4. Enumerați, cum se determină direcția orizontului în 8 moduri diferite.
5. Legați 5 noduri (examinatorul numește ce noduri urmează de făcut), numiți regulile de siguranță pentru tabără.

## ANEXA 4

# ACTIVITĂȚI DE CLUB

## (JOCURI, VICTORINE, SERATE, etc.)

### Joc – investigație

#### „Cazul despre corabia dispărută”

Jocul este bazat pe investigația motivelor a evenimentelor rele, care au avut loc în diferite perioade a istoriei omenirii, de asemenea studiarea biografii a câtorva personaje cunoscute în întreaga lume.

Jocul este prevăzut pentru adolescenți 10-13 ani.

De ce anume investigație? La vârsta adolescenței crește dorința de a dezvălui tainele, a avea aventuri, se dezvoltă gândirea critică (capacitatea de a analiza și a face concluzii). Anume din acest motiv a fost aleasă astfel de formă a activității.

**Scopul:** descoperirea adevăratului motiv al răului pe pământ, să arătăm adolescenților actualitatea și cât de interesantă este Biblia în timpul nostru.

#### Obiective:

- Investigarea cauzelor de captare a vasului marin „Arctic si”, de asemenea motivele a câtorva conflicte internaționale (atacarea Irakului de către SUA, luptele lui Napoleon, luptele lui Alexandru Macedon) – invidia;
- Să înțelegeți motivele, care o mișcau pe maica Teresa, Isaac Newton, Mihail Lomonosov și alții pe parcursul vieții lor (dragostea lui Dumnezeu către oameni);
- Să descoperiți de ce chiar și în cer a avut loc război și care sunt urmările acesteia (versete din Apocalipsa și Ezechiel);
- Să compilați datele și să faceți concluzia despre motivul apariției răului (invidia).

**Forma de comportament la ocupații:** investigație jurnalistică.

**Durata:** 60-90 minute.

**Desfășurarea:** toți adolescenții sunt jurnaliști. Redactorul șef, dă ca însărcinare să se afle împrejurările și posibilele motive despre captarea vasului ”Arctic si” cu echipa rusească la bord. (Posibil, copii sunt împărțiți în 2 echipe, dacă permite numărul).

Copii sunt pe urmele unei persoane care a comandat această captare, care permite percheziționarea cabinetului său. În cabinet „jurnaliștii” găsesc un document despre motivele captării, de asemenea o trimitere la atacarea Irakului de către SUA.

Se află, că există ceva asemănător cu războaiele cunoscute bine (Napoleon, Alexandru Macedon, etc.).

Apoi se găsește biografia câtorva oameni celebri și află, că ei au fost mânați pe parcursul vieții de credința și dragostea lui Dumnezeu către oameni.

După aceasta se află, că odată și în cer a fost război. Folosindu-vă de versetele din Biblie, copii cunosc despre motivele războiului ceresc și apariția acestuia pe pământ.

După tot ce au descoperit, „jurnaliștii”, noștri formează un raport despre investigația lor. La sfârșit raportul se transmite redactorului șef și se petrece discuția de încheiere.

### **Planul jocului:**

1. Jocuri de cunoaștere și team building. Împărțirea echipei în 2.
2. Strângerea la redactorul șef. Primirea însărcinării.
3. Percheziția cabinetului unuia dintre cei ce au comandat captarea vasului „Arctic si”.
4. Căutarea câtorva motive ale războaielor în lume.
5. Cercetarea biografiei personalităților vestite.
6. Războiul ceresc: circumstanțele, motivele, urmările.
7. Discutarea în grupe primirea rezultatelor. Formarea raportului.
8. Întâlnirea finală cu redactorul șef, prezentarea articolului.

### **Mersul jocului.**

**1. Jocuri de cunoaștere și team building.** Împărțirea pe 2 echipe. Descrierea jocului:

**2. Adunarea tuturor la redactorul șef.**

- Stimați colegi! Eu v-am adunat astăzi din pricina unui motiv foarte interesant. Pentru început doresc să vă spun subiectul, ca să vă fie mai clar despre ce merge vorba. **(arătarea subiectului din știri despre captarea corabiei).**
- Cine dintre voi știe ceva despre aceasta? Ziarul nostru „Urmele Arhanghelului”, respectiv noi căutăm urme, petrecem o investigație. Pentru ziarul nostru acest caz poate deveni o creștere foarte mare spre dezvoltarea ratingului. De aceea astăzi aveți ca scop: să aflați împrejurările acestei captări, de asemenea să aflați despre cei care au comandat aceasta. Aceasta va fi în top! Desigur, voi va trebui să pregătiți și să prezentați articolul despre căutările voastre. Cum înțelegeți, cazul va fi încurcat și complicat. eu am careva informații, care vă va ajuta să începeți investigația. Iar mai departe vă descurcați singuri. Trebuie să vă preîntâmpin, că toate dovezile, pe care nu puteți să le luați, trebuie să rămână la locurile lor. Cu voi puteți lua doar aceea, ce martorii singuri vă vor propune. Eu sunt sigur că vă veți descurca! De aceea vă urez succes! Rețineți, că orișice mărunțiș poate fi important. Aștept de la voi rapoarte cu privire la investigație și articolul finisat.  
***Le dă echipelor sugestii în scris, unde au de mers în primul rând, unde să caute dovezile.***

**3. Percheziția cabinetului unuia dintre cei care au comandat atacarea vasului „Arctic si”.**

În două locuri stau indicatoare, unde se află consulatul Marii Britanii. Copii trebuie să le găsească. În consulat pe perete se află lista cu lucrătorii și ce funcție dețin, iar la ușă sunt întâlniți de securitate:

- Good afternoon. Can i help you?

În scrisoarea cu nume sunt două persoane indicate cu inițiale:

- Consilierul pentru problemele comerciale
- Consilierul pentru cultură

Copii trebuie să aleagă persoana potrivită. Dacă aleg greșit, agentul de securitate le spune:

- Sorry, he is on vacation now. Will be here in a month.

Dacă aleg corect, atunci:

- Follow me.

Îi petrece înspre cabinetul funcționarului.

- Hello, Mr Edward Taylor. There are visitors to you.
- Hello. Can i help you?

***Copii explică, cine sunt ei și ar dori să afle, ce el cunoaște despre „Arctic si”.***

- if you do my task, I'll let you look for the information. I was sent a message. Decode it.

***(le oferă o criptogramă cu un verset biblic codat).***

Când documentul este descifrat, copii pot căuta dovezile. Însă: din cabinet este interzis să se scoată

ceva.

Printre mape și documente trebuie de găsit un plic cu ștampila TOP SECRET.

Deoarece este interzis să se scoată ceva din cabinet, este nevoie să se fotografieze documentul.

În plicul găsit va fi informația despre motivele captării vasului: o înțelegere internațională contra Rusiei.

De asemenea în calculator, care este pe masă, pe ecran este o scrisoare neterminată, în care se spune: „Se mai poate găsi câte ceva în arhivă (tu știi unde anume)”.

Trebuie să întrebe pe E.T. unde este arhiva

E.T. răspunde cu o ghicitoare (despre vestiar):

„cameră care are cuire”.

#### 4. Căutarea motivului câtorva războaie în lume.

În vestiar este ascunsă o cutie cu mape. În mape sunt hărți cu schemele de atac a unor țări (depinde de care merge vorba). Acolo încă vor mai fi careva scrisori, unde se spune despre motivul războiului.

Printre hârtii mai ieste un bilet de muzeu. Aceasta și este sugestia unde urmează ei să meargă.

#### 5. Cercetarea biografiei persoanelor renumite.

Copii nimeresc în muzeu la o expoziție „Ei au schimbat lumea”. În sală pe masă sunt prezentate câteva obiecte: stetoscop, farfurie cu mâncare, foi albe curate și creion. Ghidul apropie copiii de un obiect și întreabă: cum cu ajutorul acestui obiect se poate schimba lumea?

După ce ei își exprimă părerile se arată portretul unui om. Cine este reprezentat?

Ce știți voi despre el? O scurt descriere biografică. Și așa mai departe.

- Plasați sub fiecare portret acel obiect, care după părerea voastră, caracterizează viața persoanei, reprezentate în imagine.
- Cum credeți, ce îi unește pe toți aceștia?
- Pentru ca voi să memorați mai bine, ceea ce am vorbit, puteți lua cu voi aceste obiecte.

Copiii iau obiectele și iese. Sugestia despre următorul punct de destinație se află pe spatele unuia dintre foile albe:

„Apoi am văzut coborându-se din cer un înger care ținea în mână cheia Adâncului și un lanț mare”

(Apoc. 20:1)

Copiii trebuie să găsească imaginea unui înger, de care va fi lipită o cheie de la camera unde ei trebuie să intre. Anume de la ce ușă este cheia, ei trebuie să afle singuri (pot să meargă la agentul de securitate și după numărul cheii să afle camera).

#### 6. Motivele războiului ceresc.

**În camera, pentru care copiii au găsit cheia, se află o persoană. În jurul lui în cerc sunt aranjate scaunele, de parcă în centrul totului se află el în singurătate. El nu se prezintă, dar începe deodată să vorbească:**

- Ce, credeți că sunt slab și palid, cu coarne și copite, cu coadă lungă?

Da nu!

Eu – sunt frumos! Uitați-vă ce spune singur Dumnezeu despre mine:

*"Fiul omului, fă un cântec de jale asupra împăratului Tirului și spune-i: "Așa vorbește Domnul Dumnezeu: "Ajunseseși la cea mai înaltă desăvârșire, erai plin de înțelepciune și desăvârșit în frumusețe. Stăteai în Eden, grădina lui Dumnezeu, și erai acoperit cu tot felul de pietre scumpe: cu sardonix, cu topaz, cu diamant, cu crisolit, cu onix, cu jasp, cu safir, cu rubin, cu smarald și cu aur; timpanele și flautele erau în slujba ta, pregătite pentru ziua când ai fost făcut. Erai un heruvim ocrotitor cu aripile întinse; te pusesem pe muntele cel sfânt al lui Dumnezeu, și umblai prin mijlocul pietrelor scânteietoare. Ai fost fără prihană în căile tale, din ziua când ai fost făcut până în ziua când s-a găsit nelegiuirea în tine."*

Ezec. 28:12-15

- Eu sunt ștampila desăvârșirii! Și, ca făptură desăvârșită, eu sunt capabil să gândesc și să meditez... Și iată că odată m-am împărtășit cu gândurile mele cu Dumnezeu, însă El nu știu de ce nu a apreciat acest lucru. În schimb ma exilat pe mine pe acest pământ! (răutate). Însă eu a, hotărât să mă clarific în ce nu am avut dreptate, am început să discut cu alți îngeri. Și tocmai a treia parte din îngerii cerești m-au susținut! Ei au fost de acord, că este necesar să se petreacă careva reforme în conducerea universului, că sistemul prezent deja era învechit.

Nu-i nimic, nu-i nimic. Dacă nu ni sa găsit loc în cer, vom folosi ceea ce avem! Pe această planetă voi demonstra, că eu am avut dreptate!

Priviți, cât este de minunată această lume, câtă diversitate, libertatea de a alege. Toate acestea sunt datorită mie! Da, eu sunt perfecțiunea! (*tace*).

## **7. Discutarea în grupe a rezultatului primit. Formarea raportului.**

Copii se adună în cameră, unde instructorul trebuie să le comunice toată informația, pe care echipa a primit-o în timpul jocului. Copii trebuie să înțeleagă, cum sunt legate între ele toate evenimentele, despre care mergea vorba, ce le unește pe toate. La final motivul a tot este păcatul.

După discutare, echipelor li se dă o însărcinare – să pregătească un articol cu privire la rezultate investigației. Cerințe pentru articol:

- Structura articolului (introducere, cuprins, încheiere).
- Să nu se adâncească în politică (în articol trebuie să fie trimiterile către sursele anonime, etc).
- Să aibă un design interesant.
- Timpul pentru pregătirea articolului: 30 minute.

## **8. Întâlnirea finală cu redactorul șef, prezentarea articolelor.**

Copii citesc articolele care sau primit. Redactorul șef evaluează materialul primit. Articolele pot fi plasate pe stand.

### **MATERIALE ADĂUGĂTOARE CĂTRE JOC.**

În consulatul Marii Britanii

Consilierului în treburile comerțului Edward Taylor

„25,, iulie 2009

Bună ziua, Edward!

Am fost bucuros să te aud în miercurea care a trecut. Eu mai am câte ceva informații pentru tine. Pentru a o primi, va trebui să mergi în arhivă.



Cu respect, Leonardo.

### **Maica Teresa**

Numele adevărat – Agnes Gonxhe Bojaxhiu. Călugăriță catolică, fondatoarea ordinului milei, a congregației călugărești, care se ocupă de slujirea celor săraci și bolnavi. Laureat a premiului Nobel pentru pace.

În 1997 ia fost acordat cel mai mare premiu al SUA Medalia de Aur a Congresului.

Maica Teresa s-a născut pe 27 august 1910 în orașul Macedonean, Skopje. În familia de aromâni care vorbeau limba albaneză.

În 1979 maicii Teresa ia fost acordat premiul Nobel pentru pace „Pentru activitate și ajutor oamenilor în suferințe”.

A decedat în 1997 la vârsta de 87 de ani. În octombrie 2003 a fost trecută în rândul celor sfinți a bisericii catolice.

### **David Livingstone**

(19 martie 1813 – 1 mai 1873) – misionar scoțian, un cercetător remarcabil al Africii.

El de unul singur a învățat latina și greaca, de asemenea matematica. Aceasta ia permis să intre în universitatea Glasgow și pe parcursul a doi ani a studiat acolo teologia și medicina. Când în 1834 bisericile engleze și americane au chemat la întărirea lucrării misionare în China, Livingstone sa hotărât să devină medico-misionar și să meargă să predice la Est. În 1838 el a fost primit în societatea misionară din Londra. În 1840 Livingstone, care visa la studierea Asiei, trebuia să meargă în China, însă în 1839 acolo a început războiul opiumului, și datorită cunoștinței cu vestitul misionar scoțian Robert Moffat, David a ajuns în Africa de Sud cu o misiune social-religioasă.

20 noiembrie 1840 Livingstone, a primit statutul de misionar; la sfârșitul aceluiași an el s-a îndreptat către Africa și a ajuns în Cape Town 14 martie 1841.

Livingstone cu viteză a învățat limbă băștinașilor și a primit respectul lor.

31 iulie 1841 Livingstone a venit în misiune cu Moffat la hotarul de nord al țării, iar în 1842 a fondat propria misiune în Kolobenghe.

În vara anului 1842 Livingstone, deja a pătruns la nord în mijlocul dușmănosului pustiu Kalahari, mai departe decât a fost cineva cândva din europeni înainte de el.

Perseverența misionară a lui Livingstone a suferit o încercare dramatică în 1844, când în timpul călătoriei în Mambotho cu scopul de a organiza acolo o misiune, a fost atacat și serios rănit de un leu. Leziuni ale mâinii stângi apoi a fost agravat cu alte cazuri, în rezultatul cărora a rămas cu mâna schilodită pe tot restul vieții; Livingstone mai mult nu putea ține arma în mâna stângă, și era nevoit să se învețe să împuște de pe umărul stâng și să țintească cu ochiul stâng.

Dimineața de 1 mai 1873, servitorii lui Livingstone l-au găsit mort în colibă, pe podea lângă pat. Colegii negri l-au înmormântat în inima apropiată de lacul Bangweulu, i-au prelucrat trupul cu sare și l-au pus la soare. apoi în cele mai grele împrejurări ei nouă luni l-au purtat pe malul Bagamoyo, traversând aproximativ 1500 de kilometri. Din Zanzibar până a fost adus în Londra și a fost îngropat în Westminster – adormirea regilor și a oamenilor remarcabili ai Angliei.

### **Newton**

Băiețelul s-a născut bolnăvicios, până la termen, dar totuși a supraviețuit. Faptul că s-a născut în ajun de crăciun Newton considera un semn deosebit.

În 1669 Newton este ales ca profesor de matematică.

1672: demonstrarea reflectorului în Londra aduce admirarea tuturor. Newton devine celebru și este ales membru a Kor.

1680: Newton primește scrisoarea lui Guic cu formularea legii gravitației a academiei de științe Engleză.

1684-1686: după multe încercări de al convinge, Newton, este de acord să publice principalele realizări.

În 1689 Newton este pentru prima dată ales în parlament din partea universității Cambridge.

1696: după decretul regal Newton devine inspector al Monetăriei.

În 1703 Newton este ales președintele asociației Regale și a condus cu aceasta până a decedat – mai mult de 20 de ani.

1705: Regina Anna îl ridică la rang de cavalier.

În 1725 sănătatea lui Newton începe simțitor să se agraveze și el sa mutat în Kesington, nu departe de Londra, unde și a decedat noaptea, în somn, pe 20 (31) martie 1727.



## Einstein

Einstein s-a născut la 14 martie 1879 în orașul Ulm, în familia antreprenorului companiei mecanice. În gimnaziu a devenit interesat de filozofie, matematică și literatură populară de astronomie. A terminat universitatea politehnică din Zurich (1900), în 1902-1909 – expert în biroul federal de brevet în Berna. Aici Einstein a publicat primele sale lucrări științifice, una dintre care – „Noua definiție a mărimii moleculelor”(1905) a fost apărută în universitatea din Zurich ca teză de doctorat. În aceiași ani Einstein elaborează și demonstrează starea generală a teoriei probabilității, care a pus capăt t. n. „fizica newtoniană”, îndeplinește cercetări despre fizica statistică, mișcării browniene, teoria emanării și altele. Aceste lucrări au adus învățatului o mare celebritate: în 1909 el a devenit profesor la universitatea din Zurich, în 1911-1912 – a universității Germane în Praga. În 1912 Einstein se întoarce în Zurich și ocupă catedra în politehnica din Zurich. În anul următor este ales ca membru al academiei Prusice și Bavareze de științe și în 1914 se mută la Berlin, unde până în 1933 în același timp este directorul universității de fizică și profesor a universității din Berlin. În 1921 descoperirea legii fotoefectului și lucrarea în domeniul fizicii teoretice lui i se atribuie premiul Nobel în fizică și fotochimie.

Cu venirea la putere a naziștilor în Germania, Einstein în semn de protest contra fascismului în 1933 refuză de cetățenia germană și pleacă din componența academiei și emigrează în SUA unde devine membru al universității Princeton în cercetările superioare. În această perioadă el încearcă să elaboreze o teorie comună a câmpului, se ocupa cu întrebările spațiale. În 1940 Einstein scrie o scrisoare către președintele SUA, în care indică la pericolul apariției armelor atomice în Germania fascistă, ceea ce a stimulat organizarea cercetărilor atomice în SUA, în fruntea căreia era singur învățatul. După finisarea celui de-al doilea război mondial, Einstein se prezintă ca un activ personaj contra armamentului nuclear.

Lucrările științifice ale lui Einstein a jucat un rol important în dezvoltarea fizicii contemporane, care era baza electrodinamicii cuantice, teoria cuantică a câmpului, fizica atomică și nucleară, fizica particulelor elementare și ale compartimente ale fizicii și astrofizicii. A decedat la 18 aprilie 1955 în Princeton.

Albert Einstein sa născut și a crescut în familie, care nu se deosebea cu religiozitate. În școala primară în Germania, potrivit legii acestei țări, el era obligat să primească studii religioase. Bazele iudaismului micului Albert de 11 ani, îi erau predate de o rudă îndepărtată, rezultatul cărora a fost o perioadă de studiu religios înflăcărat, care s-a terminat tot atât de brusc cum și a început.

Deși studiarea științei și filozofiei l-au adus la un alt înțeles mai larg al religiei. În articolul „Credința mea” el scria: „Cea mai minunată și adâncă retrăire, care este în viața omului – este simțirea tainei. Ea este la baza religiei și a tuturor tendințelor în știință și artă. Cel, care nu a simțit acesta, mise pare mie dacă nu un om mort, la sigur un om orb. Capacitatea de a percepe ceea ce este de neînchipuit pentru mintea noastră, ce este ascuns sub retrăirile directe, ale cărei perfecțiune și frumusețe ajunge la noi doar în formă indirectă a ecoului, - aceasta și este religiozitatea. În acest sens, eu sunt religios”.

În întrebarea despre rolul religiei în viața omului și în cercetările științifice el se adresează în articolul „Religia și Știința” (1930). În ea el spune despre trei tipuri de religie – religia fricii, care era caracteristică societății la început, religia morală, atributul căreia era o dumnezeire antropomorfă, - exemplul acesteia a devenit creștinătatea, dar mai există și simțământul cosmic religios, care nu are nici dogme nici dumnezeu, nici „omul creat după chipul și asemănarea...”.

„Individul simte nulitatea dorințelor și scopurilor omenești, dintr-o parte și înălțarea și o ordine minunată, care se manifestă în natură și în lumea oamenilor, - de altă parte. El începe să privească existența sa ca și cum ar fi un termen de petrecut în penitenciar și doar universul este primit ca ceva unitar și ce are sens...” Acest simțământ este baza activității științifice: „simțul religios cosmic este cel mai puternic și nobil din sursele de cercetare religioasă. Doar acei, care vor putea demn să evalueze eforturile monstruoase și înafară de aceasta dăruirea de sine, fără care nu ar fi putut să apară nici o lucrare științifică, care deschide cărări noi, vor putea să înțeleagă, cât de puternic trebuie să fie acest simț, capabil de sine stătător să aducă la viață lucrarea, atât de îndepărtată de la viața de zi cu zi”.

## Primii Creștini

**Regula jocului:** toți jucătorii se împart în 2 grupe: creștini și romani. Trebuie să fie 4 grupe de creștini și 1

de romani. Fiecare grupă de creștini se află pe terenul său (terenurile sunt amplasate în locuri secrete). Romanii se ascund în pădure între terenuri. Fiecare lider are 4 trimiteri. O grupă de creștini primește de la lider mesajul, ea se memorează sau se repetă. Apoi mesajul este ascunsă la sine.

Misiunea creștinilor – pe neobservate să se apropie de terenul următor către a doua grupă de creștini și să transmită mesajul. A doua grupă de creștini, la rândul său, duce mesajul pe terenul grupei a treia, iar a treia – pe terenul grupei a patra; a patra grupă duce mesajul primei grupe pe teren.

Misiunea romanilor – să preia mesajul. Romanii prind creștinii și îi percheziționează. Dacă mesajul este găsit și luat, romanilor li se adaugă 10 puncte. Dacă romanii au găsit terenul – liderul înmânează mesajul romanilor și pierde 10 puncte, iar romanii primesc 10 puncte.

Dacă grupa de creștini a rămas fără mesaj, iar mesajul deja la-u memorat și îl țin minte, grupa continue să se miște la următorul teren și acolo recuperează mesajul din memorie. Dar dacă grupa de creștini nu ține minte mesajul, ea trebuie să se întoarcă pe terenul său și să ia de la lider copia mesajului (din nou îl memorează). Pentru mesajul original livrat pe teren grupa de creștini primește 20 puncte, pentru copia (din memorie sau duplicat) – 10 puncte. Îvinge echipa, care a acumulat cele mai multe puncte.

**Participanți:** grupa creștinilor, grupa romanilor, 4 lideri creștini, care se află pe terenurile sale.

## ANEXA 5

# LUCRU CU PĂRINȚII

### Întâlnirea familială a exploratorilor „De la inimă la inimă”

#### AMENAJAREA:

*Scena este înfrumusețată cu jucării moi, diferite compoziții din baloane, steagul exploratorilor, legea și angajamentul, pe centru atârână o inimă și inscripția „De la inimă la inimă”, de asemenea în jurul inimii este făcută o decorație în formă de draperii.*

*Pereții sunt înfrumusețați cu scotch colorat (la perete cu partea lipicioasă) în trei fâșii (culorile semaforului), de asemenea cu partea lipicioasă se lipesc 20 de poze din copilărie (de gen felicitare Anne Gheddes sau a altui specialist; se poate de perfecționat și de agățat fotografiile din copilăria a copiilor voștri și a părinților lor).*

**Scopul:** să se dea posibilitate copiilor și părinților să privească unii la alții din alt unghi cu ajutorul activității colective de creativitate și comunicare liberă.

#### În proces ocupației copii trebuie:

SĂ AFLE că părinții lor dețin mai mult potențial creativ și pentru ei sunt gata la orice ☺

SĂ DOREASCĂ să comunice cu părinții lor adresându-le diferite întrebări.

#### Mersul întâlnirii:

- 1. Deschiderea** – pe scene atârână o inimă albă mare, care este desenată pe bucățele, fiecare parte este numerotată. Să fie exact așa încă o inimă roșie, tăiată exact în astfel de bucățele numerotate, care să se împartă oaspeților la intrare.
- 2.** La intrare fiecărei persoane se împarte câte o bucățică roșie de inimă din hârtie cu un număr pe ea și se invită să treacă către scenă și să lipească deasupra pe același număr pe inima albă. La sfârșit **din inima albă se primește roșie.**
- 3. Cuvântul de salutare** directorul clubului.
- 4. Cântare:** .... , ...
- 5. Jocuri** – toți oaspeții sau în cerc.

„NE SCHIMBĂM CU LOCUL”: prezentatorul numește un oarecare caz, cui i se potrivește cazul dat se scoală de pe scaun și încearcă să se așeze pe alt scaun. Lista de cazuri:

- Cine iubește grepfrutul
- Cine a sărit cu parașuta
- Cine este în ciubote
- Cine joacă fotbal
- Cine a citit „Război și pace”
- Cine a condus mașina
- Cine este cu cravată
- Cine are copii

- Cine are părinți ș.a.m.d.

„LUPTA GENERAȚIILOR”: toți sunt așezați în cerc, în centrul cercului se cheamă 2 copii și 2 părinți sau instructori (scaunele libere se scot din cerc), până când o să cânte muzica părintele scoate pe centru copilul, iar singur se așază pe locul acestuia, copilul trage pe centru un părinte sau instructor, când muzica se oprește prezentatorul numără câți copii și mături au rămas în centru, dacă mai mulți mături, atunci copii primesc un punct, iar dacă copii atunci maturii primesc un punct.

Se joacă până la 10 puncte.

„MOLECULELE”: (jocul este necesar, pentru ai împărți pe toți în grupe mixte pentru însărcinările de creativitate ce urmează) la comanda prezentatorului „Moleculele – HAOS!” toți încep să se miște haotic prin sală, prezentatorul spune, de exemplu, „molecule 10,„ și toți se străduie să se unească cât mai repede în echipe câte 10 persoane ș.a.m.d.

În cazul nostru cifrele se numesc haotic, iar cei de care este nevoie într-o activitate de creativitate, de exemplu scenetă „tata și mama găsesc fiica pentru prima întâlnire un băiat” – participă 3 persoane. Înseamnă că prezentatorul spune „molecule 3”, iar ajutorul său se apropie de grupa care crede că se va descurca bine cu această însărcinare creativă și îi separă, le înmânează o foaie cu însărcinare și le explică, că ei au de prezentat o scenetă. Și așa mai departe conform listei de însărcinări creative.

**6. ACC**(activitatea colectivă creativă) **„privește cu ochii”** – după ce au fost împărțite toate însărcinările, prezentatorul încă odată spune în glas însărcinarea comună: fiecare grup trebuie să prezinte cazul descris în foile care le-au primit. Cu o condiție: părinții arată cu ochii copiilor, iar copii cu ochii părinților.

Cazuri:

- Părinții pregătesc fiul sau fiica pentru prima întâlnire (3 pers.)
- Repetiția corului școlar (7 pers.)
- La lecția de educație tehnologică (5 pers.)
- Părintele pedepsește copilul pentru că a primit nota 2 (2 pers.)
- Fiica și mama cumpără o haină nouă (2 pers.)
- Tata face mâncare, mama ajută cu sfaturi (2 pers.)
- Copii mofturoși cer de la părinți o jucărie frumoasă (4 pers.)
- Excursia în zooparc (8 pers.)
- Sfatul bisericii cu ochii copiilor (medico - misionar, pastor, directorul clubului de Exploratori, evanghelistul prin literatură) (4 pers.)

**7. Istorii** – pe scenă sunt chemați 3-4 părinți (ei trebuie anunțați dinainte) și prezentatorul le adresează diferite întrebări, legate de viața lor (se poate cu o săptămână înainte de acesta de întrebare la copii, ce ar dori ei să audă de la părinții lor sau care întrebare ar vrea ei ca le adreseze și să se includă în interviu).

Prezentatorul roagă părinții să pună mâna dreaptă pe inimă și să repete după el: „Eu promit ca astăzi să spun doar adevărul și numai adevărul”. Întrebări:

- O istorie interesantă din timpurile anilor de școală.
- Cu îi pedepseau în copilărie părinții.
- Cea mai groaznică pedeapsă care era.
- Pentru ce ar dori să ceară iertare de la părinți.
- Pentru ce vă iubiți copii.

**8. Pânza** – după ce părinții au răspuns la toate întrebările, li se dă un ghem cu ațe de lână și ei ținând la ei capătul aței, ghemul îl aruncă în sală, iar cei care sunt în sală aruncă ghemul unul altuia, ținând ața la sine și se primește o „pânză” din ațe, cu care sunt uniți toți. Prezentatorul roagă să se ridice pânza în sus și spune ceva sensibil despre faptul cum noi toți suntem legați ☺

**9. Cântare** – ținându-vă de pânză cântăm cântarea ..... , .....

**10. Rugăciunea, poza comună și toți se îndreaptă către casele lor... ☺**

## 10 Porunci pentru părinți!!!

Nu aștepta, copilul tău să fie ca și tine, ajută-l să devină nu ca tine ci ca sine.

Nu te gândi, că acest copil este al tău. El – este a lui Dumnezeu.  
Ne cere de la copil să plătească pentru tot, ce ai făcut tu pentru el.  
Nu te descărca emoțional pe copilul tău pentru toate supărările tale. Deoarece, ce vei semăna aceea și va crește.  
Nu te uita la problemele lui ca la niște nimicuri.  
Nu-l înjosi.  
Nu te chinui pe tine, dacă nu poți face ceva pentru copilul tău. Chinuite dacă poți face dar nu o faci.  
Ține minte, pentru copil este făcut nu de ajuns, dacă nu ai făcut totul.  
Iubește-ți copilul oricare ar fi.  
Iubește copilul străin.

## **Tehnologia pregătirii și petrecerii adunărilor de părinți**

Adunările de părinți se petrec în măsura necesității, însă nu mai rar de 2 ori pe an.

Adunările de părinți

- Identifică direcțiile principale ale părinților în activitatea lor în club, formele de interacțiune cu ajutorii instructorilor, instructorii, directorul clubului.
- Alege comitetul părintesc.
- Discută întrebările care sunt legate de hotărârea comitetului bisericii.
- Rezolvă întrebările de participare a părinților în conducerea activității clubului, discută planurile și proiectele clubului și își exprimă părerea referitor la acestea.
- Ascultă rapoartele și informația despre lucrul clubului după care evaluează toate acestea.
- Discută propunerile părinților legate de perfecționarea clubului.
- Discută și stabilește bugetul clubului.
- Ia măsuri cu privire la stimularea interacțiunii părinților și clubului.

### **Regulile de comportare la adunări**

Directorul clubului este obligat să gândească și să pregătească pentru adunări toată informația necesară și documentele.

Fiecare adunare cere un anumit scenariu și întrebări maxim disponibile, recomandări și sfaturi.

Principala metodă de petrecere a adunărilor este dialogul.

Părinții sunt invitați la adunare și se anunță despre tema întâlnirii, nu mai târziu de 3 zile până la data întâlnirii adunării.

Comitetul bisericii trebuie să fie informat despre data și tema întâlnirii, nu mai târziu de 4 zile înainte de petrecerea adunării.

Instructorii și ajutorii trebuie să fie prezenți la aceste întâlniri la invitația directorului clubului.

Directorul trebuie să formuleze scopul invitației instructorilor la adunare. Directorul clubului hotărăște întrebările legate de organizare înainte de adunare (locul pentru hainele de deasupra, organizarea întâlnirii, pregătirea cabinetului, prezența proiecteurului, etc.).

Directorul clubului informează pastorul și coordonatorul de zonă despre rezultatele adunării de părinți, despre întrebările și problemele, ridicate de părinți la adunare după petrecerea adunării.

### **Principiile de petrecere a adunării de părinți**

Adunarea de părinți nu este doar o simplă formă de legătură între familie și club, acesta este locul primirii unei informații pedagogice importante, tribuna de propagare unei experiențe mai bune de lucru și relații cu copii.

Părinții la adunări trebuie să simtă respectul față de ei, să fie încrezuți în faptul, că nu vor avea loc conversații indiscrete.

Familia și clubul au aceleași probleme și griji – acestea sunt problemele copiilor și grija de ei. Scopul întâlnirilor părinților și instructorilor – să caute soluții comune de rezolvare.

### **Recomandări metodice pentru pregătirea și petrecerea adunărilor de părinți**

- I. Adunarea trebuie să se înceapă exact la ora stabilită: părinții se deprind la astfel de cerință și se străduie să o îndeplinească. Timpul maxim de petrecere 1-1,5 ore. La începutul anului de activitate, la prima întâlnire cu părinții, este important de stabilit ziua, timpul și de discutat tematica aproximativă a întâlnirilor pe parcursul anului (dacă vor avea loc mai mult de două adunări), identificați cerințele părinților.
- II. Cât de rezultativ se va petrece adunarea părintească depinde mult de scopuri, cât de gândit va fi totul și pregătirea minuțioasă a lucrului de către directorul clubului.
- III. La elementele de bază pentru pregătirea adunării de părinți pot fi următoarele:
  1. Alegerea temei. Ea nu trebuie să fie la întâmplare. Alegerea temei depinde de orientările scopurilor ale activității clubului, individualității de dezvoltare personală a adolescentului, particularităților proceselor de formare și educație, strategiile de formare și perfecționare a relațiilor clubului și familiei.
  2. Identificarea scopurilor adunării de părinți, ce trebuie să fie legat de tema și întrebările pentru discuție la adunarea părintească. În momentul alegerii temei învățătorul deja clar conștientizează, de ce anume această problemă este necesar de discutat acum cu părinții.

#### ***Scopurile de orientare pot fi următoarele:***

- Completarea arsenalului părinților cu privire la o anumită întrebare de educație a copilului în familie și în club;
  - Conlucrarea colectivului părintesc, implicarea taților și mamelor în viața clubului;
  - Elaborarea hotărârilor colective și cerințelor la educația copiilor, asigurarea integrării eforturilor familiei și instructorilor în activitatea de dezvoltare a personalității copilului;
  - Propagarea experienței reușite a educației în familie, prevenirea acțiunilor posibile greșite față de fiul sau fiica sa;
  - Să se facă concluziile activității comune ale instructorilor, copiilor și părinților pe o perioadă de jumătate de an sau chiar un an.
3. Studierea de către directorul clubului și alți organizatori ai adunării, literatura metodico-științifică pentru problema abordată.

O studiere adâncă și detaliată a întrebărilor, incluse în discuția adunării părinților, este imposibilă fără susținerea surselor teoretice și experienței în lucrul cu rezolvarea a astfel de probleme în alte comunități de părinți și pedagogi.

4. Petrecerea unei micro cercetări în comunitățile de copii și părinți. Aceasta este necesar pentru studierea informației adăugătoare despre caracterul și motivul apariției unei probleme, căile posibile și metodele de rezolvare a acesteia. Cel mai de se aplică metodele Express, care nu necesită mari cheltuieli timp și eforturi pentru pregătirea și petrecerea cercetării, prelucrare și analizarea rezultatelor. La metodele de cercetare poate fi atribuită și discuția cu părinții copilului și copilul, cu îndeplinirea de ei a celor mai simple teste și anchete cu un număr mic de întrebări și însărcinări.
5. Identificarea speciilor, formelor, etapelor adunării de părinți, metode și tehnici de lucru în echipă a membrilor săi.

#### ***Speciile adunărilor de părinți:***

- De organizare, la care se formează și se aprobă planul de lucru, se alege comitetul părintesc, se repartizează obligațiile, se elaborează activități cu implicarea părinților;
- Tematice, care sunt consacrate discutării celor mai actuale și complicate întrebări de educație și dezvoltarea copilului în club;
- Adunări-dispute, sunt îndreptate la identificarea și concretizarea unor puncte de vedere concrete în societatea părinților și instructorilor;

- Adunări-practice, sunt îndreptate la însușirea de către părinți a unor tehnici și metode ale educației familiale, acordarea ajutorului copiilor în activitatea de autoinstruire și autoeducare;
- Rezumat, care au ca scop să arate procesul educațional-cognitiv ca mod de dezvoltare a personalității copilului ca personalitate, atrageți atenția părinților la momentele pozitive și negative ale activității clubului.

În continuare urmează să identificăm forma de organizare a adunării. În practica creativă a instructorilor care lucrează se folosesc următoarele forme ca, atelierul pedagogic, jocul de activitate organizatorică, conferința, disputele, practica.

#### 6. Invitarea părinților și a altor participanți la adunare.

Este recomandabil ca părinții să fie anunțați de 2 ori despre adunarea care va avea loc: prima dată – cu 2-3 săptămâni înainte de petrecerea acesteia, pentru ca ei din timp să poată planifica participarea la adunare și a doua oară cu 3-4 zile înainte cu scopul de a confirma informația cu privire la locul și timpul.

#### 7. Elaborarea hotărârilor adunării, recomandări, memento-uri pentru părinți.

Hotărârea – este un element obligatoriu a adunării de părinți, deoarece este foarte important, ca fiecare adunare să aibă rezultate, îndreptate spre perfecționarea lucrării educative comune a familiei și clubului. De aceea instructorul trebuie cu 2-3 zile înainte de adunare să formeze un proiect și rezolvarea acestuia. Rezolvarea poate avea nu doar formă „clasică” – în formă de lista a activităților planificate și răspunzătorii de îndeplinirea acestora, însă și forma memento-urilor pentru părinți. La elaborarea acestora este recomandabil să folosiți literatură specială și ajutorul altor persoane ale clubului.

#### 8. Echipamentul și amenajarea locului petrecerii adunării de părinți.

Desigur, adunarea trebuie să se petreacă într-un loc curat, confortabil și frumos amenajat. Aici pot fi amenajate expozițiile lucrărilor creative ale copiilor și literatura metodică-științifică care ajută la rezolvarea problemei discutate. Pe tablă se scrie tema și epigraful adunării de părinți, se prezintă tabelele și diagramele cu rezultatele micro cercetării petrecute în clasă, se postează afișele cu memento-urile pentru părinți. În conformitate cu forma de organizare care a fost aleasă, adunarea așază scaunele și mesele, pe care se pun foi, pixuri, marker-uri, pentru a face notițe, se prind cartonașe cu denumirea grupei pentru joc. Muzica liniștită ajută ca toți să se relaxeze puțin, până vor sosi toți.

### **Structura aproximativă a adunării de părinți**

1. Cuvânt înainte a directorului clubului (prezentarea oaspeților). 5 min
2. Analizarea anchetelor părinților, pentru ca mai clar să fie înțeleasă problema discutată. 5-7
3. Discurs pe tema adunării (specialist sau directorul clubului) trebuie să fie clar, la temă și pe înțelesul tuturor. 10-15
4. Discutarea problemei de către părinți. 20
5. Analiza lucrării și activității clubului prezentată de directorul clubului. Trebuie să se înceapă doar cu rezultate pozitive. Niciodată nu trebuie numiți pe nume cei care au reușite mai mici, nedisciplinați, nu este nevoie să îi etichetați. Analiza trebuie să prezinte încredere, că lucrul comun va ajuta la corectarea aspectelor negative.
6. Parte de final este direcționată la luarea hotărârilor și analiza celor întâmplate la adunare. La finalul întâlnirii directorul clubului mulțumește părinții pentru participare și lucru comun. După părerea unui învățător remarcabil, adunarea se petrece mai cu succes, dacă se sfârșește cu un moment de mulțumire. Directorul clubului propune să se facă notițe despre întâlnirea petrecută. Roagă să se rețină pentru puțin timp acei părinți, a căror copii au probleme în comunicare și comportament, pentru identificarea motivelor și soluționarea acestora împreună.

### **Cu de organizat întâlnirea cu părinții**

1. Răspunderea pentru succesul sau eșecul întâlnirii stă pe umerii directorului clubului.
2. Întâlnirea trebuie organizată în așa mod, ca pe parcursul acesteia să nu fie pauze.
3. Înțelegerea va apărea ușor, dacă directorul clubului nu se va poziționa ca șef, ci se va prezenta ca partener.
4. Este important ca discursul directorului să fie prietenos și călduros.
5. Este nevoie ca să rugați părintele să se exprime și în acest timp să îl ascultați cu atenție.

6. Trebuie de clarificat, ce gândește părintele despre copilul său și cum îl acceptă. Directorul nu va putea să înțeleagă comportamentul copilului, până când nu va înțelege atitudinea părintelui.
7. Dacă părintele propune un plan personal se acțiune, trebuie de primit și făcut tot posibilul pentru realizarea acestuia. Aceasta este mai bine, decât să impui părintelui părerea directorului clubului.
8. Nu merită să te contrezi cu părinții. Disputa poate duce la supărări și înstrăinare.
9. Lăsați ca fiecare hotărâre să devină rezultatul discuției comune, atât a părinților cât și a instructorilor.
10. Străduiți-vă să simțiți coardele dureroase ale părinților și nu le atingeți.
11. Primiți tot, ce spun părinții, fără a vă mira și a vă arăta reacția pe față și apoi luați hotărâri bine cântărite.

### **Șapte reguli obligatorii în petrecerea adunărilor**

RESPECTAȚI

AJUTAȚI

EXPLICAȚI

MULȚUMIȚI

AVEȚI ÎNCREDERE

ÎNTREBAȚI

### **Regulile (poruncile) adunării de părinți**

1. În orice discurs, la orice propunere trebuie să vă orientați la personalitatea copilului, la protecția drepturilor lui, libertății, intereselor, la formarea bogată a personalității adolescentului.
2. Nu tăceți, ocupați o poziție fermă în discutarea întrebărilor. Evitați idei comune neclare, gândiți și spuneți concret. Refuzând propunerile, propuneți-le pe ale voastre. Orice observație critică trebuie să fie corectă, respectuoasă și bazată.
3. Nimeni nu trebuie să critice ideile altcuiva, ci să propună și să le apere pe cele proprii. Nu trebuie să se folosească următoarele expresii: „eu categoric nu sunt de acord...”, „aceasta este rău...”, „aceasta este imposibil...”. (Interzicerea la critica categorică va ușura promovarea oricăror idei. Dacă unul a fost corectat, restul vor tăcea. Majoritatea dintre cei care vorbesc nu sunt capabili să gândească creativ în condiții de pericol moral.)
4. La adunare este o singură lege: toți tac, când vorbește unu.  
Cele mai bune idei – practic totdeauna sunt roada lucrului comun. Dacă este necesară părerea tuturor și a fiecărui părinte, participanții întâlnirii pot fi împărțiți în 2-3 grupe.

### **Câteva sfaturi din partea psihologilor**

**Rețineți:** o persoană arogantă, posacă, feroce, rar de cine este simpatizată. Ea aduce aminte de un bastion, care nimeni nu dorește să îl cucerească. Nimeni nu are dorința să se simtă învins. Dragostea, simpatia și încrederea pot fi meritate prin sinceritate și mereu fiind gata de a asculta și înțelege. Pentru părinți aceasta este de 2 ori mai important.

### **Străduiți-vă la întâlnire:**

- Să scoateți masca oboselii, grijii și importanței de sine;
- Numai de cât să zâmbiți și să fiți amabil;
- Dacă sunteți așezat, sculați-vă, faceți un gest de chemare, întindeți mâna;
- Arătați, că sunteți bucuros să vedeți acea persoană, nu are importanță, ce la adus pe el aici.;
- Nu sunt așa probleme, care nu ar fi posibil de rezolvat împreună;
- Vocea nu trebuie să fie monotonă, instructivă sau din contra, foarte tare să vorbiți sau foarte emoțional;
- Dacă interlocutorul vostru primul începe discuția, dați-i posibilitatea să se exprime până la capăt, nu îl întrerupeți;
- La început doar adresați întrebări, apoi propuneți căile voastre de rezolvare și părerea, atribuindu-le la ceea ce ați auzit;
- Nu măturați totul gândindu-vă cu nu este necesar, demonstrați politețea și liniștea sufletească chiar dacă persoana nu are dreptate;



- Argumentele „pentru” și „contra” exprimați-le pe parcurs și nu toate odată;
- Nu vă grăbiți să aduceți veștile rele deodată, gândiți-vă, sunt capabili părinții să le primească iar dacă această nu rabdă, bine cântăriți, cum să aduceți o veste rea, astfel ca să nu aduceți protestul lăuntric: aceasta nu este la fel, când părinții singuri spun despre copiii lor și când spune altcineva.
- Străduiți-vă să alegeți pentru discuție un moment potrivit și în timpul discuției orientați-vă după reacția interlocutorului, manifestând în același timp și sensibilitatea și reciprocitate;
- Părinții – oameni, care sunt capabili să gândească diferite manifestări pedagogice, de aceea la ei este mai bine venită intonația de „aliat”: „Haideți împreună să ne gândim”, „Cum voi considerați?”, etc.;
- Nu-i deranjați cu reproșuri, dacă vedeți, că persoana nu are dispoziție: într-o dispoziție bună părintele este mai predispus la discuție, este mai ușor să-i aduci la tactica propusă de tine;
- Un cuvânt spus din neatenție cel mai bine să fie acoperit cu o glumă, care va sustrage atenția, dacă nu este inoportun să aduci explicații;
- Niciodată nu uitați: cerințele către instructori (mai ales către directorul clubului) sunt mult mai mari, decât către părinți.

**Instructorului i se permite totul ce nu i se interzice DAR i se interzice:**

- Să înjosească copilul prin cuvânt, fapte, suspectare, pedeapsă;
- Să încalce libertate de exprimare a părerii, exprimarea dorințelor, alegerea ocupației de către copil, prietenii, dreptul la protest;
- Să se plângă de copil oricui ar fi;
- Să lipsească copilul de manifestările naturale ale copilăriei: gălăgie, mișcare, farse, jocuri, distracție, divertisment;
- Să se amestece în viața intimă a copilului fără acord;
- Să se supere și să reacționeze la manifestările negative ale copilului ca și la manifestările unei persoane mature care ar putea să îți răspundă;
- Să nu ierte greșelile, eșecurile și să nu fie bun la inimă;
- Să emiță o taină sau un secret al copilului, care ți-a fost încredințată ție personal, oricui n-ar fi;
- Să nu răspunzi la rugămințile copilului, de a te deschide, să se sfătuiască, să mărturisească – să nu strângi mâna întinsă, să refuzi să ajuți copiii;
- Sa minți copii;
- Să promiți și să nu îndeplinești;
- Să strigi la copii în orice circumstanțe nu ai fi.

## CALCULATORUL ÎN VIAȚA ADOLESCENTULUI

### Adunarea părintească

**Scopul:** să atrageți atenția părinților la rolul calculatorului în viața adolescentului.

**Sarcini:** să analizați influența calculatorului la dezvoltarea personalității și sănătății adolescentului; să identificați motivele pasiunii față de jocurile de calculator.

**Forma de comportament:** auditoriu. (Mai detaliat despre forma de petrecere a adunărilor cu recomandări metodice pentru treapta „Cercetător”)

Etapa de pregătire

#### Ancheta pentru școlari

1. Câte ore de timp liber ai pe parcursul zilei?
2. Cu ce ocupi timpul liber care rămâne după ce ai făcut temele?

3. Ai acasă calculator?
4. Câte jocuri sunt instalate pe calculatorul tău personal?
5. Cât timp petreci în fața calculatorului?

## Mersul întâlnirii

### I. Cuvânt înainte a directorului clubului

În lumea contemporană este greu să găsești un copil, care nu este interesat de calculatoare. Probabil, este tot atât de greu de găsit un părinte, pe care nu l-ar îngrijora **supra interesul copilului față de jocurile de calculator**. Desigur, calculatoarele astăzi se folosesc în cele mai diferite domenii ale științei, tehnologiilor și chiar în artă, de aceea capacitatea de a putea lucra cu el a devenit ceva necesar pentru ca acești copii contemporani să primească o profesie. În același timp, stând ore întregi în fața monitorului, copilul nu doar aduce daune sănătății, ci și scapă posibilitatea de a comunica cu prietenii, să se ocupe cu sportul sau pur și simplu să alerge cu copiii prin ogradă la aer proaspăt. Și atunci ce ar trebui să facă un părinte căruia îi pasă de copilul său: **să permită sau să interzică** comunicare cu „prietenu metalic”?

Din păcate, cum nu există medicament pentru toate bolile, de asemenea nu există răspunsuri universale la toate întrebările, legate de educația copiilor. De aceea haideți să încercăm să analizăm toate „**plusurile**” și „**minusurile**” **pasiunii față de calculator**, de asemenea să luăm în considerare caracteristicile individuale ale copilului în acele împrejurări, în care el crește

### II. Calculatorul și adolescentul

Mai întâi de toate, încercați să răspundeți la întrebarea: cât timp petrec fiul sau fiica dumneavoastră la calculator jucând în jocuri electronice? Se poate de spus despre „**computerizarea**” **întregului timp liber al copilului**? Sau în afară de ocupații copilul dumneavoastră în fața monitorului reușește să comunice cu prietenii, să-și facă temele și să frecventeze careva cercuri sau ocupații sportive? În acest caz nu ar trebui să vă deranjați despre influența negativă a calculatorului asupra psihicii lui.

Iar dacă, citind aceste rânduri, va-ți gândit cu tristețe: „De ar fi așa!”, atunci probabil, grijile voastre nu sunt neîntemeiate. Des copiilor contemporani calculatorul le înlocuiește prietenii, cărțile, iar victoriile asupra monștrilor virtuali sau strategiile bine gândite sunt o înlocuire pentru realizări în viața reală. Desigur, aceasta nu poate lăsa liniștit pe niște părinți iubitori, care uneori doresc ca din casă să dispară calculatorul ca sursa tuturor relelor. Însă, nu vă grăbiți! Aceasta oricând o veți reuși să o faceți, se cunoaște, că locul gol nu rămâne. **Cu ce îl va înlocui copilul?** Va fi acest schimb mai folositor pentru dezvoltarea lui? Cei, care se așteaptă ca copilul, care petrecea practic zile întregi în fața calculatorului, să înceapă să folosească acest timp pentru învățatură, comunicare cu prietenii și plimbări prin pădure, cel mai probabil, vor fi descurajați. Nu la întâmplare a apărut așa o pasiune puternică. Cel mai probabil, că așa o schimbare a lumii reale cu cea virtuală sa petrecut deoarece, copilul se confruntă cu ceva greutăți în viața reală.

Înainte de a trece la cunoscuta întrebare „ce e de făcut?”, haideți mai întâi să **încercăm să analizăm, cu ce sunt atât de atrăgătoare jocurile de calculator pentru copii**. Cum se spune, vrăjmașul trebuie să îl cunoști în față!

- Mai înainte de toate, acțiunile, care se desfășoară pe ecranul monitorului, îi atrag pe copii cu același motiv, ca și poveștile – este o lume **inventată**, mai luminoasă, simplă și mai expresiv, decât în realitate. Aici sunt puține semitonuri, nu trebuie să descurci sufletele care sunt ca un labirint, să prezici urmările comportamentului tău. Regulile sunt clare: omoară-i pe cei răi, ia mâncarea și armele, iar când îi vei învinge pe toți și vei acumula un număr anumit de puncte, vei trece la următorul nivel.
- **Greșelile de calificare ale jucătorului totdeauna pot fi corectate**, trebuie doar să reîncarci jocul sau să te întorci la nivelul precedent. Iar în viața reală greșelile rămân greșeli și pot aduce la aprecierea de sine scăzută, atitudine negativă față de cei ce îl înconjoară ș.a.m.d. Exact aceasta se referă și la sfârșitul existenței noastre. De la o anumită vârstă toți copiii care se dezvoltă normal încep să se teamă de moarte. Însă în joc aceasta nu-i amenință. Creatorii generoși a distracțiilor virtuale propun utilizatorilor chiar și într-o joacă **câteva vieți**. Cât de plăcut este când iarăși, te învinge un dușman, iar tu cu optimism spui: „Nu-i nimic. Câte vieți mai am acolo?”
- Jocurile pot fi ușor **schimbate sau să nu le joci până la capăt**, dacă ceva nu se primește și cei maturi nu vor atrage atenția la așa ceva. Dacă copilul încearcă să facă astfel la un cerc de creație (n mai

vorbind de școală), el imediat devine obiectul de supraveghere a celor maturi, care însuflă elevului său despre, voința și perseverență.

- Jocurile de calculator sunt ceva mai mult, decât un film sau o carte, ele permit copilului **să devină una cu eroul principal** – să se simtă foarte puternici, curajoși, inteligenți, etc. Iar pentru a te simți în lumea reală astfel, este nevoie de multă sârguință, pentru a te schimba în privința a ceva și înafară de aceasta să treci peste simțământul de supărare, că tu nu ești unicul atât de deștept.
- Copii mici, de regulă, puțin ce pot schimba în realitatea ce-i înconjoară, stilul lor de viață întru totul depinde de cei maturi. Însă nu în jocul electronic! Acolo totul se petrece după dorința copilului / acolo el poate alege și schimba rolurile, nivelele, decorațiile, să poruncească altora. Desigur, că rolul de domnitor pentru copii este foarte atrăgătoare, deoarece până când ei pot spune nu prea multe fraze care să nu înceapă cu „eu vreau”, în loc de „eu pot”.
- Și în sfârșit, singur calculatorul – minunatul partener de comunicare: mereu te înțelege (dacă apeși butoanele necesare), nu face mofhuri, nu face conflicte, nu citește morală. În general, cu el este ușor de înțeles, nu cum și cu oamenii vii. Din acest motiv copii, care au probleme în comunicare, așa de ușor pleacă în lumea virtuală.

Acum când noi am discutat principalele motive ale ispitelor virtuale, încercați să răspundeți la întrebări: ce nu îi ajunge copilului dumneavoastră în realitate ce-l înconjoară? Ce anume îl ademenește în jocurile de calculator? Dacă ați reușit să răspundeți la aceste întrebări, atunci înseamnă, că ați formulat greutăți în dezvoltarea copilului vostru sau în comunicarea cu el.

Acum umpleți-vă cu răbdare și cu simț pedagogic, pentru a începe treptat să rezolvați problemele reale, care doar se reflectă în lumea virtuală. Dacă vă gândiți la faptul, ca după dependența de calculator, la copil se ascunde incapacitatea de a comunica, ajutați-l să treacă peste aceasta (mai des luați-l în ospeție, chemați alți copii la voi, dar în același timp aveți grijă de activitatea lor comună, înscrieți-l la noi cercuri de creație, unde posibil, alți elevi mai mult se aseamănă cu copilul dumneavoastră, etc.). Dacă considerați, că principalul motiv este – necesitatea de a simți succesul, ajutați adolescentul să ajungă unele realizări, învățați-l să vadă aceste realizări, chiar dacă acestea sunt foarte mici (nu ca în joc, unde timp de 15 minute se poate construi un oraș!). Deci, acționați, reieșind din motivele identificate ca prea multă pasiune față de jocurile de calculator.

Să zicem, că dumneavoastră va-ți gândit bine la tot și ați ales strategia de a ajuta copilul. Însă cum faceți cu prietenul de fier în perioada de înfăptuire a planurilor? Răspunzând la această întrebare, țineți minte, că orice schimbări bruște în viața noastră aduc la stres. Iar dacă copilul într-adevăr a ajuns dependent de calculator, atunci, interzicându-i jocurile în care obișnuia să se joace, îi veți strica întreg stilul de viață! Astfel de acțiune dură, cel mai probabil va provoca la adolescent o reacție de protest și tot ce nu i-ați propune în schimb, va fi refuzat. De aceea cea mai bună cale – să introduceți schimbările treptat în viața reală ce îl înconjoară, acordându-i posibilitatea de a se adapta la ele și să înțeleagă avantajul acestor schimbări. Astfel, pas cu pas veți restabili relațiile voastre și posibilitatea de a influența viața fiicei sau a fiului.

Pentru ca teritoriul calculatorului să nu rămână pentru voi necunoscut, este important ca să lăsați și acolo o urmă. Deoarece este important să înțelegem, că este și folositor uneori petrecerea în fața monitorului. Atunci voi cu o inimă părintească ușurată veți începe să înțelegeți în interesele virtuale ale copilului dumneavoastră și chiar să îi cumpărați jocuri de calculator noi, de asemenea veți juca împreună în jocurile care necesită prezența partenerului.

### **Deci cu ce pot fi de folos jocurile de calculator?**

**În primul rând**, printre jocurile contemporane sunt o mulțime de programe de dezvoltare. Astfel pentru liceeni vor fi binevenite jocurile de logică, care dezvoltă capacitatea de a prognoza și analiza, în deosebi dacă pentru victorie este necesar să implici cunoștințele referitoare la careva obiecte școlare. Chiar și cel mai sceptic părinte nu ar putea nega influența pozitivă a astfel de joc pentru dezvoltarea copilului.

**În al doi-lea rând**, chiar și cea mai obișnuită ocupație la calculator se percepe de copil ca un joc. De aceea, ceea ce nu îl atrage pe paginile manualelor, poate fi atrăgător pe ecranul monitorului. Aceasta se poate folosi în instruirea copiilor, la care nu este formată motivația de cunoașterea de sine stătător. Pentru elevii cu memoria slabă, studierea materialului cu ajutorul calculatorului poate deveni mai efectiv. Explicațiile pentru acest fenomen sunt simple. Ceea ce pare luminos, dinamic, neașteptat, îndată atrage atenția și pentru

a menține privirea pe ecran, copilul nu are nevoie să depună ceva efort, adică, atenția lui în acel moment este involuntară. În același timp ceea ce a văzut, ușor se memorează, deoarece involuntar funcționează memoria emoțională și de formă, care de obicei la copii este mai dezvoltată, decât memoria mecanică sau logică.

**În al trei-lea rând**, lucrul de sine stătător la calculator ajută la dezvoltarea mușchilor mici la mâni și mușchiul motric vizual de coordonare. Cu alte cuvinte, apăsând butoanele la tastă și mergând cu mausul la locul unde are nevoie pe ecran, copilul dumneavoastră dezvoltă mușchii mici, de asemenea se învață să suprapună mișcările mâinii cu rezultatele, care el le urmărește pe ecran.

**În al patru-lea rând**, jocurile la calculator ajută la dezvoltarea gândirii abstracte la copii. Chiar și cele mai mici jucători cunosc, că obiectele pe ecran este zadarnic să încerci să le apuci cu mâna deoarece este doar o imagine. Iar cei mai mari se deprind și la faptul, că uneori în jocuri obiectele și ființele sunt reprezentate cu totul diferit de original, uneori chiar sunt pur și simplu marcate cu marcaje. Astfel, în timpul la astfel de jocuri la om se începe treptat formarea capacității de a percepe marcajele și semnele, ceea ce este la baza gândirii abstracte. Aceasta este necesar pentru percepe schemele de calcul; cuvintele scrise – când apare necesitatea e a gândi sustras, fără a te baza pe un obiect concret, despre care merge vorba.

**În al cinci-lea rând**, călătorii în lumile virtuale pot să prezinte un mod de degajare a agresivității și supărării adunate în suflet, care nu este periculos pentru cei cel înconjoară, iar apoi poate fi acceptabil.

Ultimul punct mulți pot să-l considere un merit destul de îndoielnic al jocurilor de calculator. Și parțial vor avea dreptate. În ultimul timp tema agresivității și a violenței propagată pe ecranele televizoarelor și a monitoarelor sunt absolut justificate în teama părinților, psihologilor și pedagogilor. Aici trebuie de manifestat precauție. În deosebi când merge vorba despre copii mai mici de 9-10 ani. Asupra psihicii acestora pot acționa rolurile de tiran și ticălos, pe care o are în joc.

Începând cu vârsta mică a adolescentului, copii sunt mult mai sensibili la hotarele rolului și nu vor transfera acțiunile aplicate în joc asupra oamenilor din realitate. Iar pentru a se „descărca”, fără a avea milă de ființele fantastice, poate fi de folos în această perioadă. Deoarece emoțiile reale (de asemenea și comunicarea cu prietenii) la copii de această vârstă este îndeajuns, iar metodele de prelucrare a propriilor sentimente, discutarea și exprimarea acestora mulți nu le pot prelucra. În același timp dacă copii de 12-15 ani vor exprima emoțiile negative cu pumnul, urmările pot fi foarte serioase.

Ceea ce ține de influența eroului negativ asupra psihicii copilului, aici este mul mai important să limităm vizionarea filmelor și emisiunilor, care demonstrează detaliat, cum se poate ucide, înjosi și chiar distruge ființele vii. Imaginile de violență într-un desen animat sau film bine filmat sau în știrile de accidente pot aduce la impresii absolut greșite. În afară de aceasta, în joc pentru un dușman omorât primești un premiu – mai multe puncte, poate, vor adăuga mai multă viață, câteva vieți. Alt lucru în filme. Acolo „băieții buni”, îi omoară pe cei răi (câteva zeci de victime de obicei nu se iau în considerare), la urmă primesc adorarea celor cei înconjoară, dragostea femeilor frumoase și alte avantaje, cu care este foarte simplu să te identifice cu el.

Dacă copilul vostru de 12 ani este sănătos psihic și nu se atribuie la cei hiperactivi și ușor de pus în mișcare, atunci uneori îi puteți permite limitat să se joace în „împușcături” și jocuri cu conținut agresiv.

Acum, când noi am analizat toate „plusurile,, și „minusurile,, de bază a jocurilor virtuale, probabil, va fi mai ușor să găsiți calea de mijloc în comunicarea cu calculatorul pentru fiecare copil, reieșind din înclinațiile și nevoile și realizând astfel din „dușmanul mecanic” un prieten, care ajută la rezolvarea diferitor însărcinări pentru dezvoltarea copilului.

Cu toate acestea, desigur, să nu uităm de măsurile de precauție în lucrul cu copii în fața calculatorului cu scopul profilactic pentru problemele de sănătate. Însă pentru dezvoltarea acestei discuții mai bine să găsiți o carte, scrisă de medici

### III. Concluzii

## Material adăugător

### *Gembling – comportamentul dependent*

Comportamentul dependent – este o dependență adâncă de robie, față de o forță irezistibilă de conducere, care de obicei este percepută și se retrăiește ca venită din exterior (droguri, alcool, tutun, jocuri de noroc sau de calculator, puterea, banii, etc.) adică orice sistem sau obiect, care cere de la om o totală ascultare și care îl primește. Atracția față de jocurile de noroc, adică dependența de joc, - este gembling.

Problema dependenței patologice apare, când tendința de a pleca din realitate, este legată cu schimbările de stare psihică, începe să domine în conștiință, devenind o idee centrală, care invadează viața și aduce la delimitarea de la realitate. Ajunge momentul, când omul nu numai hotărăște problemele personale importante (de zi cu zi, sociale), însă se oprește și în dezvoltarea personală. Este important să menționăm, că procesul de realizarea dependenței include în sine nu doar numai folosirea obiectului de dependență, capacitățile și metoda de realizare ale acestuia, ci și gândurile despre starea de delimitare de realitate.

### **Cum arată o persoană, care are înclinații dependente?**

La astfel de oameni se observă:

- 1) Vulnerabilitatea sistemului emoțional de autoreglare, incapacitatea de a exprima adecvat propriile sentimente;
- 2) O apreciere de sine inadecvată, cât scăzută, atât și ridicată;
- 3) Simțul de rușine și vinovăție;
- 4) Senzația de inutilitate cu o auto-critică ridicată;
- 5) O stare de indecizie și capacitatea de spune „nu!”, (ceea ce de obicei numesc lipsa de voință) din cauza fricii de a fi respins de alți oameni;
- 6) Poate fi ușor rănit fiind criticat sau dezaprobat;
- 7) Ne dorința de a lua asupra sa răspunderea, ca urmare – o ascultare indiscutabilă față de oamenii influențabili;
- 8) O poziție de viață pasivă, când omul primul contactează cu cei ce-l înconjoară și ia de sine stătător hotărâri;
- 9) Teama de singurătate și dorește să evite aceasta;
- 10) Inadaptarea socială, care se caracterizează printr-un cerc restrâns de comunicare (dau din contra, comunică cu multe persoane, dar foarte superficial), incapacitatea de a-și expune gândurile, să se împartă cu retrăirile personale cu cei ce-l înconjoară, lipsa de relații apropiate, impulsivitatea, incapacitatea de a planifica timpul personal, incapacitatea de a realiza scopurile puse;
- 11) Un fundal de dispoziție scăzută, stare de depresie.

La caracteristica personalității adolescentului trebuie să se ia în considerare, că aspectele enumerate mai sus nu sunt obligatorii. Ele pot fi foarte variate.

### **Semnele de dependență de jocurile de noroc**

Pentru persoana dependentă sunt caracteristice următoarele:

- 1) Participă des la jocuri și mereu caută să dobândească bani pentru aceasta;
- 2) Participarea deasă în joc cu sume de bani mari în decursul a unei perioade de timp îndelungate, ceea ce subiectul dorea și mai înainte;
- 3) Necesitatea de a mări suma sau frecvența pariurilor, pentru a ajunge la rezultatul dorit;
- 4) Neliniștea sau iritarea, dacă jocul este pierdut;
- 5) O pierdere repetată de bani în joc și împrumutul până „mâine”, pentru a putea întoarce ceea ce a pierdut (vânătoarea după câștig);
- 6) Nenumărate încercări de a micșora sau a stopa participarea în jocuri;
- 7) Jertfirea cu unele activități importante sociale, profesionale sau distractive în locul jocului.

La o persoană dependentă de joc se observă așa numita iluzie a controlului, care presupune, că jucătorul crede în faptul, că poate controla evenimentele întâmplătoare cu ajutorul unui comportament ritualic, de exemplu, viteza de apăsare a butonului aparatului de joc.

## Profilaxie

### Ce putem face noi, maturii, pentru ca la copii noștri să nu apară dependențe patologice?

În primul rând, în lucrul cu copii este necesar să ne bazăm pe trăsăturile de personalitate, care predispun la formarea dependenței la copii (sunt enumerate mai sus). Pentru a lucra cu astfel de copii este necesar să ne menținem de următoarele reguli:

1. Este necesar să ajutăm copii să î-și exprime sentimentele, spunând despre aceasta (tu acum ești supărat, furios, te simți rănit, singur, etc).
2. La o apreciere de sine inadecvată este bine să folosiți exerciții de antrenare, care sunt îndreptate la formarea unei păreri de sine adecvate. Dacă părerea de sine este scăzută, atunci trebuie să dați copilului astfel de însărcinări, pe care el va reuși să le îndeplinească și după îndeplinire să fie apreciat, de dorit în prezența altor copii.
3. În cazul în care copilul are un sentiment de inutilitate ar trebui să-i dați de înțeles, că el este bun, că este iubit, pur și simplu nu toți pot să-și arate sentimentele.
4. Educați la copil independența – dați-i însărcinări importante, pe care el ar putea să le îndeplinească singur.
5. Dacă copilul interpretează negativ o imagine, se poate de discutat cu el, însă nu la toți totdeauna se primește, despre aceasta să aflați din timp, ca să se poată totul corecta, iar pentru aceasta este necesară o imagine. Când oamenii critică careva fapte, aceasta nu înseamnă, că ei critică persoana.
6. Este necesar să formați la copil o poziție de viață activă. Pentru aceasta copii se pot include în participarea activă la toate evenimentele școlii, bisericii și clubului de exploratori. Să gândească despre viitor, să pună ținte și să caute posibilități de a le realiza.

## ANEXA 6

# CERINȚELE PENTRU SPECIALIZĂRI



## Îngrijirea casei

1. Să ai specializarea „Îngrijirea rufelor”.
2. Enumeră ustensilele folosite pentru a păstra casa curată.
3. Descrie modul în care poți curăța în cele mai bune condiții:
  - a. Aragazul;
  - b. Cuptorul;
  - c. Frigiderul;
  - d. Congelatorul;
  - e. Cuptorul cu microunde.
4. Care sunt condițiile propice apariției microbilor, insectelor sau animalelor dăunătoare?
5. Cum se curăță beciul, cămara, dulapurile, toaleta și chiuveta?
6. Cum se pregătesc vasele pentru spălat? Care este ordinea în care se spală vasele folosite la masă sau la gătit, vasele din sticlă și tacâmurile?
7. Cum se curăță tapetul de pe perete, pereții vopsiți, mobila de pluș, pernele, ferestrele, covoarele, podelele?
8. Care sunt regulile de care trebuie să ții cont la depozitarea gunoiului?
9. Ce trebuie să faci ca să elimini, pe cât posibil, dintr-o casă, pericolele pentru copii mici?
10. Plănuiește și menține curățenia din casa ta sau a altcuiva, timp de o săptămână.



## Îngrijirea rufelor

1. De ce este important să citești ce scrie pe etichetele hainelor înainte de a le spăla?
2. Cum se pregătesc hainele pentru spălare?
3. Cum trebuie adaptată temperatura apei de spălat în funcție de tipul de țesătură?
4. Ce măsuri de siguranță ar trebui să iei dacă folosești clorul pentru înălbire? Care sunt avantajele înălbitorului cu oxigen pudră? De ce nu trebuie niciodată să amesteci clorul cu amoniacul?
5. Ce măsuri de siguranță ar trebui să iei dacă folosești balsam de rufe?
6. Ce trebuie să ai în vedere la alegerea unei mașini de spălat rufe sau a unui fier de călcat? Cum trebuie să ai grijă de aceste aparate?
7. Cum se spală hainele din lână?
8. Cum se scot petele de cerneală, fructe, rugină, iarbă, cacao, grăsime, sânge, gumă de mestecat etc. de pe haine?
9. Ce tipuri de materiale se usucă doar la temperaturi scăzute?
10. Arată două articole de îmbrăcăminte călcate de tine, la alegere:
  - a. bluză și fustă;
  - b. cămașă și pantaloni.
11. Spală și împătorește hainele pentru familia ta, timp de o săptămână.



## Campare II

1. Să ai specializarea „Campare I”.
2. Să știi care sunt criteriile de care trebuie să ții cont atunci când alegi locul pentru campare.
3. Să știi care sunt criteriile după care îți alegi echipamentul pentru dormit.
4. Să participi la o tabără (ieșire în natură) în care să dormi cel puțin două nopți în cort.
5. Să scrii o compunere de 1 pagină în care să povestești cum e să dormi în cort (“Cortul în acțiune”) pe baza experienței dobândite cu ocazia taberei în natură.
6. Să cunoști și să respecti principiile de igienă în natură.
7. Să pregătești singur un aliment instant și să speli singur vasele din care mănânci.
8. Să prezinți în fața grupei o lecție (aplicație) spirituală pe care ai descoperit-o petrecând timp în natură, singur, și folosind unul din cele 5 simțuri, la alegere.

## Îngrijire personală și Comportament creștin

1. În ce domenii s-a dezvoltat Isus când era copil? (Luca 2:52)
2. Conform Psalmului 8, ce valoare ai tu pentru Dumnezeu?
3. Sunt numele importante pentru Dumnezeu? Îți știe El numele?
4. Să demonstrezi sau să discuți despre regulile conversației, inclusiv:
  - a. Cum trebuie să vorbim cu persoane mai în vârstă, în public.
  - b. Cum să ne adresăm oamenilor și cum să facem prezentări.
  - c. Întrebări care trebuie evitate.
  - d. Cum să cauți să spui lucruri plăcute.
  - e. Cum să ții cont de simțămintele altora.
  - f. Ce să spui când răspunzi la ușă.
  - g. Cum să răspunzi la telefon.
5. Dacă vrei să-ți folosești darul de a vorbi pentru slava lui Dumnezeu, care trebuie să fie rugăciunea ta? (Psalmi 19:14)
6. Discută despre importanța poziției corpului. Verifică-ți postura și profilul corpului. Arată cum trebuie să te așezi și să te ridici frumos de pe scaun. Citește Educație, pag. 198, paragraful 3 și observă beneficiile menționate ca rezultat al unei posturi corecte.
7. Arată două motive pentru care o formă fizică bună este importantă. Explică relația dintre o dietă adecvată, exercițiu fizic și controlul greutateii:
8. Spune care este importanța unei bune îngrijiri personale, inclusiv baie, igiena corpului și respirația; îngrijirea adecvată a hainelor, încălțăminteii ai accesoriilor.
9. Descrie modul adecvat de spălare a părului și cum să ai grijă de accesoriile pentru îngrijirea părului.
10. Descrie modul adecvat de îngrijire a mâinilor și unghiilor.
11. Să cunoști importanța „îngrijirii sufletului” și a formării unui caracter creștin. De ce schimbă faptul că aparții lui Hristos modul în care acționezi și te îmbraci?
12. Fă o listă cu patru motive pentru care fața ta este importantă. Cum poate îmbunătăți exercițiul fizic și somnul modul cum arată fața ta? Ce relație este între gânduri și expresia feței? Descrie cum trebuie să-ți îngrijești fața.
13. Să cunoști regulile de etichetă la masă, de exemplu ce trebuie să faci cu furculița și cuțitul după ce le folosești. Să știi cum poți fi un oaspete bine venit și o bucurie pentru gazde.
14. Discută despre principiile care te vor ajuta să învingi timiditatea și jena în public.



## PENTRU FETE

15. Demonstrează două exerciții fizice pentru solduri, talie, abdomen, picioare.
16. Să știi să alegi o coafură care ți se potrivește cel mai bine.
17. Spune care este stilul de haine pe care trebuie să le porți dacă ești înaltă, plinuță, scundă, slabă, ai șolduri mari sau piept proeminent.
18. Demonstrează modul corect de a îmbrăca o haină groasă (pe deasupra) sau un sal.

## PENTRU BAIETI

15. Spune cum poți să-ți aranjezi părul și cum să alegi o tunsoare care să ți se potrivească cel mai bine.
16. Fă o lista cu reguli pentru îmbrăcare și stilul adecvat de haine pe care trebuie să le porți dacă ești înalt și slab sau scund și solid.
17. Spune de ce creștinii trebuie să dovedească bune maniere. Arată cum ajuți o doamna (domnișoară) să ia loc la masă. Arată cum conduci adecvat o doamnă (domnișoară) de acasă până la o întâlnire de societate.



## Arborele genealogic

1. Definiți următoarele concepte:
  - a. Genealogie
  - b. Străbuni
  - c. Urmaș
  - d. Soț(ie)
  - e. Frate, soră
2. Citiți genealogie lui Hristos:
  - a. Unde în Noul Testament poate fi găsită genealogia,
  - b. Scrieți genealogia lui Hristos, începând de la Adam.
3. Numiți 5 metode de primire a informației genealogice.
4. Să știi nu mai puțin de 3 instituții, care se ocupă de cercetări genealogice.
5. Învățați patru pași importanți în cercetările genealogice.
6. De ce este necesară confirmarea documentară?
7. Determinați sursele principale și cele secundare pentru confirmarea documentară.
8. Pregătiți arborele genealogic, care este format din patru generații și care se începe de la tine.
9. Enumerați metodele de înscriere a informației genealogice.
10. Aflați istoria propriei familii, discutând sau scriind o scrisoare celui mai bătrân reprezentant al familiei.
11. Scrieți propria autobiografie, care include în sine:
  - a. Arborele genealogic
  - b. Agende personale sau scrieri, care au atitudine la viața voastră
  - c. Imagini
  - d. Istorii
  - e. Prezentați propria autobiografie în grupa clubului sau la școală.
12. Vizitați biblioteca din oraș, departamentul Genealogie sau alt centru de cercetare genealogică și scrieți un raport despre vizitarea acestui loc, care include în sine: tipurile de informație disponibilă, orice informație nouă, pe care ați aflat-o despre familia voastră.
13. Vizitați cimitirul și scrieți toată informația de pe piatra de mormânt, studiați: numele în trei familii diferite, datele nașterii și ale decesului ale membrilor acestor familii, rată medie de viață a acestor familii.
14. Aflați la administrația locală, care este răspunzătoare de curățenia cimitirului, cum se are grijă de cimitir și întrebați cum îi puteți ajuta în aceasta. După aceasta, ajutați.



## String art

1. Definește noțiunea de String art.
2. Desenează și coase pe carton, în puncte situate la distanțe egale:
  - a. un unghi drept;
  - b. un unghi ascuțit;
  - c. un unghi obtuz.
3. Descrie trei modalități prin care poți pregăti lemnul pentru String art.
4. Descrie tehnica de lucru și materialele folosite pentru String art pe lemn.
5. Realizează, pe lemn, patru dintre următoarele modele:
  - a. Cerc plin
  - b. Cerc gol
  - c. Stea
  - d. Margini
  - e. Curbă din exterior
  - f. Curbă din interior
  - g. Umplere
  - h. Aripă
6. Creează un model propriu de String art pe lemn.



## Amfibieni

1. Care sunt caracteristicile distinctive ale amfibienilor?
2. Numește cele două ordine principale de amfibieni și arată cum se face deosebirea dintre ele.
3. Arată deosebirea dintre broaște și broaște râioase.
4. Cum se protejează amfibienii?
5. Fă o listă cu amfibienii care se găsesc în zona ta. Identifică cinci specii și spune unde le-ai găsit, SAU Colecționează fotografiile sau desenează cinci amfibieni diferiți pe care îi poți identifica și spune unde se găsesc.
6. Descrie ciclul vieții unor amfibieni.
7. Explică valoarea economică a amfibienilor.
8. Unde își petrec broaștele râioase iarna sau anotimpul secetos?
9. Identifică două specii de broaște după sunet sau imită sunetul a două specii de broaște.
10. Cum orăcăie broaștele? Ce face ca sunetul produs să fie atât de puternic?
11. Să faci una din următoarele:
  - a. să observi un amfibian și să afli:
    - 1) unde și când doarme
    - 2) când își părăsește casa pentru a căuta hrană
    - 3) cât de repede poate merge
    - 4) cât de departe poate sări, și oricât de multe alte lucruri interesante pe care le poate face; SAU ecluzează ouă de broască în acvariu și urmărește cum cresc mormolocii, SAU scrie un raport cu privire la amănuntele cerute în prima parte a cerinței.
  - b. Ecluzează ouă de amfibieni și urmărește-le de-a lungul ciclului de creștere.



## Păsări

1. Spune două caracteristici care diferențiază păsările de toate celelalte animale.
2. Spune în ce zi din săptămână au fost create păsările. Enumeră cinci specii de păsări pe care le-ai găsit în Biblie.
3. Numește trei păsări care nu zboară și precizează în cazul fiecăreia ce mănâncă și în ce țară sau continent trăiește.
4. Cum se numește studiul păsărilor?
5. Fă o listă cu 30 de păsări sălbatice (din cel puțin cinci ordine diferite) pe care le-ai văzut personal și le-ai identificat în libertate.
5. Alcătuieste o listă cu cinci specii de păsări sălbatice pe care le-ai identificat corect după sunet, în natură.
6. Scrie sau prezintă oral trei căi prin care se arată dragostea lui Dumnezeu și scopul urmărit de El în crearea păsărilor.
7. Realizează una dintre următoarele cerințe:
  - a. Montează o hrănitore pentru păsări și prezintă un raport cu privire la păsările care au vizitat hrănitorea într-un interval de șapte zile.
  - b. Găsește un cuib, identifică specia care l-a construit, descrie cuibul amănunțit, observă-l timp de cinci zile și prezintă un raport cu privire la ce s-a întâmplat în fiecare zi.
  - c. Alege cel puțin trei habitate diferite și alcătuieste liste comparative cu păsările pe care te-ai fi așteptat să le găsești acolo și cele pe care le-ai găsit.



## Animale de casă

1. Diferențele dintre calul înhămat și cel neînhamat.
2. Determinați după imagini sau din urmăriri proprii și înregistrați înălțimea, lățimea, culoarea și năravul cel puțin a trei din următoarele rase de cai: Percheron, belgian, clydesdale, arab, scoțian.
3. Enumerați patru caracteristici fizice ale catârului.
4. Identificați măgarul după imagine sau urmăriri proprii. Identificați mărimea, culoarea și utilitatea.
5. Identifică după imagini sau în realitate patru tipuri de animale pentru lapte și patru tipuri pentru carne.
6. Să știi cantitatea de lapte de la o vacă alegând pentru aceasta trei rase de vaci.
7. Identificați diferențele dintre capra din angora și cea de lapte.
8. Identificați după imagini sau în realitate și marcați oile care sunt pentru lână și cele pentru carne, alegeți pentru aceasta trei rase.



## Ferigi

1. Prin ce diferă ferigile de plantele cu flori și de copaci?
2. Unde se găsește tulpina adevărată a unei ferigi? Ce parte a sa crește deasupra solului? Care este mediul cel mai prielnic creșterii ferigilor?
3. Cum se înmulțesc ferigile? Localizează și descrie trei tipuri de spori provenind de la trei tipuri diferite de ferigi.
4. Cum sunt transportați sporii de la planta mamă la un loc nou? Cât timp este necesar pentru ca un spor să ajungă matur? Observă pe ferigi vii sau pe fotografiile de ferigi tinere diferența dintre acestea și plantele mature.
5. Să cunoști utilizările ca plante medicinale a trei ferigi.
6. Desenează sau fotografiază zece tipuri de ferigi, apoi identifică-le corect.
7. În afară de ferigile obișnuite mai există plante asemănătoare ferigilor, numite coada calului și Lycopodium. Să poți recunoaște două plante din genul Lycopodium și un tip de coada calului. În ce fel se aseamănă cu ferigile?

## Înot pentru începători – 2

Îndepliniți nivelul patru pentru înotători din programul pentru Crucea Roșie sau îndepliniți următoarele cerințe:

1. Demonstrați respirația pentru înot (capacitatea de a face inspirația scurtă și lungă cu expirația în apă).
2. Demonstrați mișcările de bază, necesare pentru înot.
3. În apă, la adâncimea până la piept, demonstrați competențele respirației consecutive.
4. Împingându-vă de la marginea bazinului îndepliniți săritura din poziția în picioare.
5. Înotați pe spate 10 metri în stilul Freestyle.
6. Demonstrați capacitate de a face mișcarea cu mâinile pe rând, înotând pe spate aproximativ 5 metri sau 15 secunde.
7. Înotați pe burtă 25 de metri în stilul crawl, urmărind regulile de respirație (inspirație-expirație cu întoarcerea capului).
8. Înotați în stil crawl pe spate 25 de metri.
9. Înotați 10 metri cu placa de înot sau fără ea, învățând mișcarea cu picioarele în stilul crawl.
10. Înotați 10 metri cu placa de înot sau fără ea, învățând mișcarea cu picioarele în stilul bras.
11. Demonstrați capacitatea de a face întoarcerea în apă la marginea bazinului.
12. Aflându-vă în apă, mențineți-vă în poziție verticală pe un loc efectuând mișcări cu picioarele exact ca și pe bicicletă, în decurs de 2 minute.
13. Demonstrați ce acțiuni veți întreprinde în caz de salvare – respirație artificială.
14. Priviți o prezentare care demonstrează resuscitarea cardio pulmonară.
- 15.

## PAM – de bază

1. Numiți din care sisteme este format corpul omenesc.
2. Ce este moartea? Numiți trei tipuri de deces
  - Clinic
  - Biologic
  - Social

În care cazuri și cum este posibilă învierea?

3. Cum se face resuscitarea cardio pulmonară?
  - Pregătirea
  - Modul de petrecere a procesului a unui om și a două persoane.
4. Povestiți, ce este sindromul strivirii îndelungate și acordarea PAM în acele momente.
5. Tipurile de hemoragie. Acordarea PAM în cazul hemoragiei.
6. Fracturi. Acordarea PAM în cazul fracturii. Cum corect se aplică o atelă?
7. La afectarea în grup, căror categorii dintre cei afectați li se acordă în primul rând PAM?
8. Clasificarea arsurilor. Acordarea PAM în caz de arsuri.
9. Povestiți, care victime pot fi transportate, și care nu pot. Metode de transportare a victimelor.
10. Povestiți detaliat, cum să acordați PAM în următoarele cazuri:
  - Intoxicație alimentară
  - Asfixie
  - Electrocutare
  - Înc
  - Leșin
  - Insolajii
  - Mușcături veninoase ale insectelor și șerpilor

Pentru această specializare, deoarece ea este obligatorie pentru primirea treptei „Companion”, prezentăm și tot materialul necesar.

**Prim ajutor** – îndeplinirea rapidă a acțiunilor medico-profilactice, necesare în cazuri excepționale și îmbolnăviri spontane, măsurile ajutorului imediat celor răniți sau bolnavi, acțiunile întreprinse până la venirea medicilor sau până a ajunge la spital.

**Prim ajutor medical** – prezintă un complex de acțiuni simple medicale cu folosirea medicamentelor, efectuate de om cu pregătire medicală la locul incidentului, în ordinea ajutorului succesiv, de asemenea celor implicați în lucrările de salvare cu folosirea utilajului special și cel la îndemână.

Ce poate face omul în perioada de timp de când a identificat victima și până sosesc medicii? El poate să nu facă mai rău și să facă astfel ca starea bolnavului la moment până la sosirea medicilor să nu se agraveze.

Cum a mai fost spus, la baza programului – este un algoritm clar și precis a comportamentului la locul accidentului, care permite evaluarea rapidă amenințărilor, pericolelor și starea victimei. Persoana, care cunoaște algoritmul, nu pierde timpul în zadar și pentru panică. La nivel de conștiință în mintea lui sunt introduse acțiuni simple:

1. Să cercetez locul accidentului, să mă conving, ce mă amenință pe mine – ce amenință victima.
2. Să cercetez victima și să încerc să înțeleg, dacă este un oarecare pericol pentru viața lui și dacă da, de ce ar putea el muri chiar acum.
3. Să chem imediat specialiștii.
4. Să rămân cu victima până la sosirea specialiștilor, străduindu-mă să-i îmbunătățesc sau să-i păstrez starea stabilă cu toate metodele posibile.

### **1. Numiți din care sisteme este constituit organismul nostru.**

Organismul omenesc este constituit din următoarele sisteme:

- Sistemul locomotor
- Sistemul muscular
- Organele interne
- Sistemul vascular
- Sistemul nervos
- Sistemul limfatic
- Sistemul endocrin
- Organele de simț.

## 2. *Ce este moartea? Numiți trei tipuri de moarte. În care cazuri și cum este posibilă învierea?*

Cel care acordă ajutor trebuie să poată să distingă pierderea cunoștinței de moarte. La identificarea simptomelor minimale de viață este necesar imediat să începeți acordarea primului ajutor medical.

### **Simptomele faptului că persoana este în viață:**

- Prezența pulsului (pulsul este identificat cu ajutorul mâinii sau cu urechea pe piept în regiunea stângă a pieptului);
- Prezența pulsului în artere (el se identifică pe gât – artera carotidă, artera de pe mână și artera de pe șold);
- Prezența respirației (aceasta este identificată după mișcarea cutiei toracice și a abdomenului, umezeala oglinzii, care este apropiată de nas sau de gura victimei, mișcarea unei bucăți de vată sau de bandaj care este apropiat de nări);
- Prezența reacției pupilei la lumină. Dacă să luminezi în ochi (de exemplu, cu o lanternă), se observă îngustarea pupilei – este o reacție pozitivă a pupilei. La lumina zilei aceasta se poate verifica în felul următor: pe un timp oarecare se închid ochii cu mâna, apoi rapid se ia mâna de la ochi, în acest timp se observă mișcarea pupilei.

Este necesar să ținem minte, că lipsa pulsului, a respirației, și pupilei la lumină, încă nu înseamnă că victima este moartă. Acest complex de simptome poate fi urmărit și în timpul morții clinice, când victima de asemenea are nevoie de acordarea primului ajutor medical în plină măsură.

### **Simptomele morții biologice (când măsurile de reanimare sunt inutile)**

Acordarea primului ajutor este inutil la identificarea unor semne de moarte:

- Corneea tulburată și uscată;
- Prezența simptomului „ochi de pisică” – la comprimarea ochiului pupila se deformează și se aseamănă cu ochiul de pisică;
- Temperatura scăzută a corpului, apariția unor pete și rigor mortis. petele de pe corp sunt de culoare albastru-violete sau roșu aprins aceste culori apar pe piele în regiunea omoplaților la poziționarea corpului pe spate, iar pe abdomen – pe față, pe gât, piept și abdomen. Rigor mortis – acesta este un semn clar al morții care apare între 2-4 ore după moartea omului.

**Moarte** – încetarea funcționării sistemelor important vitale ale omului. Se observă 3 tipuri de deces:

- Social
- Clinic
- Biologic

**Moartea socială** – acest tip de deces nu este fizic, ci un deces al omului pentru societate. El își încetează activitatea sa pozitivă în societate și „nu mai trăiește”. Rămânând în viață doar fizic, el „moare” pentru societate, ca un membru pozitiv pentru aceasta, de exemplu: un om bolnav mintal, când psihic persoana este distrusă.

**Moartea clinică**, oprire temporară a inimii și respirației, care nu a adus la încălcări serioase în activitatea creierului. Moartea clinică poate dura în mediu până la 5 minute.

**Moartea biologică**, stoparea tuturor funcțiilor ale creierului.

Învierea este posibilă doar la moartea clinică și în unele cazuri moartea socială.

### **Semne de moarte subită (când fiecare secundă pierdută poate fi fatală)**

1. LIPSA REACȚIEI;
2. PUILELE NU REACȚIONEAZĂ LA LUMINĂ;
3. LA ARTERE NU SE SIMTE PULSUL.
- 4.

### **3. Cum se petrece resuscitarea cardio pulmonară?**

În caz, dacă este fără conștiință, dacă nu reacționează pupila la lumină, dacă nu are puls la artera carotidă, este nevoie de a face o pălitură cu pumnul peste piept și să începeți resuscitarea cardio pulmonară.

## INADMISIBIL!

1. Să pierdeți timp la concretizarea împrejurărilor și a faptului ce sa întâmplat.
2. Să faceți panică.
3. Să pierdeți timp pentru determinarea semnelor de respirație.

Schema prezentată în continuare, este universală pentru toate cazurile de acordare a primului ajutor medical în caz de accidente.

Ce necaz nu s-ar fi întâmplat – accident rutier, cădere de la înălțime, electrocutare sau înec – în orice caz acordarea ajutorului trebuie să fie începută cu restabilirea activității cardiace și respiratorii, apoi să treceți la stoparea hemoragiei.

După aceasta să treceți la aplicarea bandajelor de fixare și a atelelor pentru transportare.

Astfel de schemă de acțiuni pot salva viața celui care a suferit până la venirea medicilor.

### **SCHEMA UNIVERSALĂ DE ACORDARE A PRIMULUI AJUTOR MEDICAL LA LOCUL ACCIDENTULUI**

Dacă este în leșin și nu are puls la artera carotidă –

#### **ÎNCEPEȚI REANIMAREA**

Dacă este în leșin, dar are puls la artera carotidă –

#### **ÎNTORCEȚI-L PE ABDOMEN ȘI CURĂȚAȚII CAVITATEA BUCALĂ**

Dacă este prezentă hemoragia arterială –

#### **APLICAȚI GAROUL**

Dacă are răni –

#### **APLICAȚI BANDAJUL**

Dacă sunt simptome de fracturi ale oaselor la membre –

#### **APLICAȚI ATELA**

## DACĂ NU ARE PULS LA ARTERA CAROTIDĂ:

### **1** Asigurați-vă în lipsa pulsului la artera carotidă

**INTERZIS!!!** SĂ PIERDEȚI ÎN ZADAR TIMP PENTRU A IDENTIFICA RESPIRAȚIA

### **2** ELIBERAȚI cutia toracică și scoateți cureaua

**INTERZIS!!!** SĂ PĂLIȚI ÎN CUTIA TORACICĂ ȘI SĂ FACEȚI RESUSCITARE CARDIACĂ INDIRECTĂ FĂRĂ A ELIBERA CUTIA TORACICĂ ȘI FĂRĂ A SCOATE CUREAUA

### **3** APĂSAȚI cu 2 degete pe xifoid

**INTERZIS!!!** SĂ PĂLIȚI PE XIFOID SAU ÎN REGIUNEA CLAVICULEI

### **4** PĂLIȚI cu pumnul în piept

**INTERZIS!!!** SĂ PĂLIȚI DACĂ ESTE PREZENT PULSUL

### **5** SĂ ÎNCEPEȚI resuscitarea cardiacă

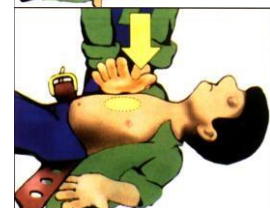
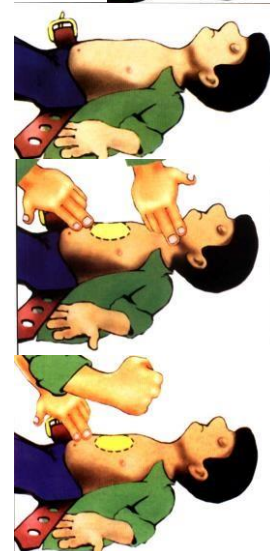
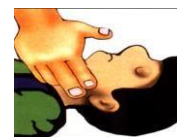
**INTERZIS!!!** SĂ PLASAȚI PALMA PE PIEPT ASTFEL, CA DEGETUL MARE SĂ NU FI ÎNDREPTAT SPRE CEL CARE SE SALVEAZĂ

Numărul de compresii toracice trebuie să fie de 50-80 pe minut. Adâncimea compresiei cutiei toracice trebuie să fie nu mai puțin de 3-4 cm.

### **6** FACEȚI „inspirația” respirația artificială

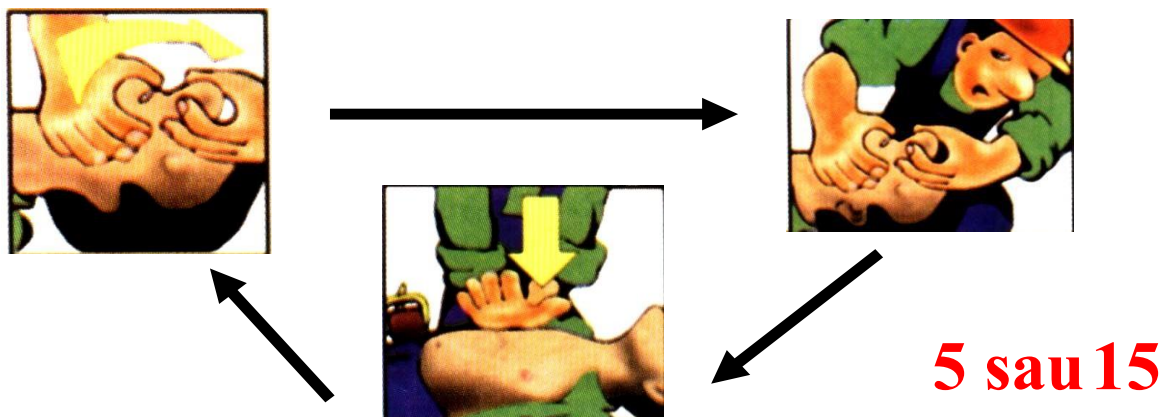
**INTERZIS!!!** SĂ FACEȚI „INSPIRAȚIA” RESPIRAȚIEI ARTIFICIALE, NE ASTUPÂND NASUL.

Astupați nasul, apucați bărbia, înclinați capul victimei pe spate și faceți inspirație maximă în gura victimei (de dorit prin bandaj de tifon, șervețel sau mască „gură către gură”).





**7 ÎNDEPLINIȚI** complexul de resuscitare la micșorarea pupilei, dar lipsa pulsului resuscitare trebuie să fie petrecută până la venirea medicilor.



### REGULILE DE ÎNDEPLINIRE

- Dacă acordă ajutor un salvator, atunci 2 „inspirații” de respirație artificială după 15 compresii asupra cutiei toracice.
- Dacă acordă ajutor un grup de salvatori, atunci 2 „inspirații” de respirație artificială se fac după 5 compresii asupra cutiei toracice.
- Pentru o întoarcere rapidă a sângelui către inimă – să fie un pic ridicate picioarele victimei.
- Pentru a ține în viață creierul – se aplică ceva rece pe cap.
- Pentru îndepărtarea aerului din stomac – victima se întoarce pe spate și se apasă cu pumnul mai jos de buric.

**Când este necesar să se pălească cu pumnul în cutia toracică și să se înceapă resuscitarea cardio pulmonară:**

1. ESTE ÎN LEȘIN.
2. PUILELE NU REACȚIONEAZĂ LA LUMINĂ.
3. NU ARE PULS LA ARTERA CAROTIDĂ.

**INTERZIS!!!**

- a. SĂ PIERDEȚI TIMP PENTRU IDENTIFICAREA CAZULUI DE ACCIDENT
- b. SĂ PANICAȚI
- c. SĂ PIERDEȚI TIMP PENTRU IDENTIFICAREA RESPIRAȚIEI

**4. Spuneți, ce este sindromul strivirii îndelungate și PAM pentru aceasta.**

**SEMNELE SINDROMULUI STRIVIRII A MEMBRELOR INFERIOARE**

(apar peste 15 minute)

1. DUPĂ ELIBERAREA MEMBRELOR STRIVITE – STAREA VICTIMEI BRUSC SE AGRAVEAZĂ.
2. APARIȚIA EDEMULUI ȘI DISPARIȚIA RELIEFULUI MUȘCHILOR.
3. LIPSA PULSULUI LA GLEZNE
4. URINA ÎNCEPE A AVEA O CULOARE ROZ SAU ROȘIE.

**Prim ajutor în cazul sindromului de strivire îndelungată**

- Membrele strivite sunt acoperite cu pachete cu gheață, zăpadă sau apă rece.
- Se beau 2-3 pastile de analgină. Continuă să bea multă apă.
- Se aplică garourile de siguranță pe membrele strivite până acestea se eliberează.
- Îndată după ce se eliberează, se bandajează strâns membrele afectate.
- Se aplică atelele.
- Repetat se aplică ceva rece la membrele afectate.
- În continuare se bea multă apă caldă până sosesc medicii,

### **INTERZIS!!!**

- Eliberarea membrelor până la aplicarea garoului și până victima nu va bea multă apă.
- Încălzirea membrelor strivite.
- 

#### **5. Tipurile de hemoragie. Acordarea PAM pentru hemoragie.**

**Hemoragia** – pierderea de sânge în afara sistemului vascular.

Cauze:

- traumatism;
- intervenții chirurgicale;
- diferite afecțiuni care în evoluția lor determină erodarea unor vase sangvine (ex. ulcer gastro-duodenal) sau afecțiuni însoțite de tulburări de coagulare a sângelui.

#### **Clasificarea hemoragiilor**

##### *1. în funcție de felul vasului*

- a. arteriale – sângele este roșu deschis, oxigenat și țâșnește ritmic;
- b. venoase – sângele este roșu închis și curge în jet continuu;
- c. capilare – cantitate mică de sânge care mustește în plagă;
- d. mixte.

##### *2. după locul de scurgere*

- a. externe – sângele apare la suprafața corpului;
- b. interne – sângele se scurge într-o cavitate internă a corpului;
- c. exteriorizate – sângele se scurge într-un organ care comunică cu exteriorul.

##### *3. după cantitatea de sânge pierdut*

- a. mortale – se pierde peste 50% din volumul total de sânge;
- b. mari – se pierde 20% din volum;
- c. mijlocii – se pierde 10-20%;
- d. mici – sub 10%.

Manifestările hemoragiei

- generale
- locale.

**Manifestări generale** – urmează după hemoragiile externe, precedă hemoragiile exteriorizate și reprezintă unul din criteriile de recunoaștere în majoritatea hemoragiilor interne. Acestea sunt:

- sete;
- paloare;
- amețeli;
- vâjâituri în urechi;
- frison;
- lipotimie sau neliniște, agitație, convulsii;
- extremități reci;
- puls accelerat (tahicardie), dar slab;

- hipotensiune arterială;
- hipotermie ( $T^{\circ}$  sub  $36^{\circ}$  C);
- oligurie (eliminare de urină în cantități mici);
- respirație accelerată și superficială;
- transpirații reci.

### Manifestări locale

Se urmărește tipul hemoragiei după aspectul sângelui.

### Îngrijirea victimei cu hemoragie cuprinde:

1. stabilirea locului hemoragiei;
2. stabilirea tipului de hemoragie;
3. hemostază;
4. prevenirea complicațiilor post-hemoragice.

**Hemostaza** este oprirea sângelui.

Clasificare:

- spontană;
- provizorie;
- definitivă – se efectuează de către personalul calificat.

**Hemostaza spontană** – se produce prin vasoconstricție locală și prin fenomenul de coagulare a sângelui, deci este realizată de organism. Este posibilă la capilare și vene. Poate fi favorizată prin următoarele intervenții:

- asigurarea repausului zonei sângerânde și așezarea ei mai sus decât restul organismului;
- aplicarea de comprese reci în zona respectivă.

**Hemostaza provizorie** – se realizează astfel:

A. *compresiune locală*, care se realizează prin:

- a. tamponare;
- b. pansament compresiv;
- c. compresiune digitală.

B. *compresiune la distanță*, care se realizează prin:

- a. compresiune manuală;
- b. garou;
- c. metode improvizate.

Compresiunea digitală este aplicată ca o măsură de primă urgență. Se realizează prin comprimarea vasului lezat pe plan osos subiacent (de sub vasul de sânge) și se poate realiza cu policele, cele 4 degete sau pumnul, în funcție de calibrul vasului.

Dezavantajele metodei:

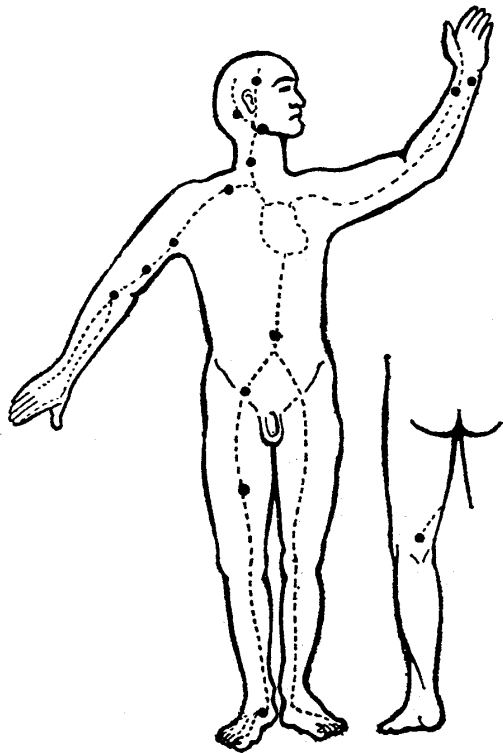
- imobilizarea salvatorului;
- neuniformitatea compresiunii;

Locul compresiunii:

- deasupra plăgii – la artere;
- sub plagă – la vene.

### 1. Să știi care sunt punctele de presiune și cum trebuie aplicată compresiunea în aceste puncte.

Compresiunea manuală la distanță se practică pe arterele principale alegându-se un punct în care artera este superficială (mai aproape de piele) și în imediata vecinătate a unui os. Acest procedeu este indicat până la punerea garoului



Puncte de elecție (aplicare a compresiunii) pentru realizarea hemostazei prin compresiune: a) fosa supraclaviculară; b) șanțul brahial intern; c) plica cotului; d) încheietura mâii; e) sub arcada inghinală; f) spațiul popliteu; g) față dorsală a piciorului; h) față laterală a gâtului; i) înaintea urechii; j) înapoia mastoidei; k) zona centrală

#### Compresiunea arterei carotide (h)

- Indică în plăgi ale gâtului sau feței, însoțite de leziuni ale carotidei;
- Se apasă cu policele înapoi și în afara traheii, comprimându-se pe planul osos al vertebrelor.

#### Compresiunea arterei subclaviculare (a)

- Indică în hemoragii ale membrului superior și axilă;
- Se apasă la baza gâtului înapoia claviculei cu cele

2 police.

#### Compresiunea arterelor principale ale membrului superior

- Se face compresie în axilă cu policele, în partea mijlocie a brațului, cu cele 4 degete (b);
- În plica cotului cu policele (c).
- La jumătatea antebrațului (d).

#### Compresiunea arterei femurale (e)

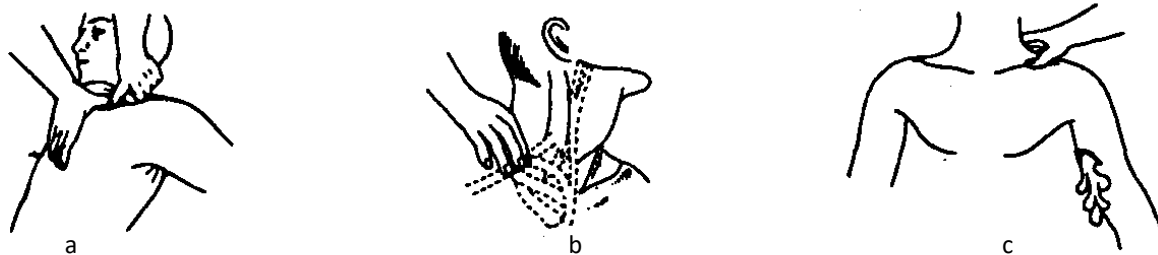
- Indică în hemoragii ale membrului inferior;
- Se realizează:
  - deasupra triunghiului Scarpa;
  - la mijlocul plicii inghinale;
  - fața internă a coapsei (treimea mijlocie) – cu policele sau pumnul;
- În articulația genunchiului (regiunea poplitee) cu cele două police (f).

#### Compresiunea aortei abdominale (k)

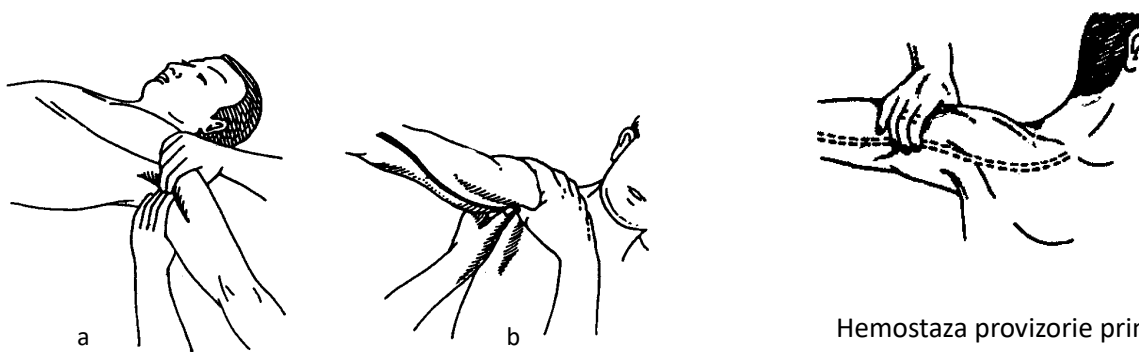
- Posibilă la persoanele slabe;
- Se comprimă artera cu pumnul, la nivelul ombilical sau subombilical, folosind ca plan osos coloana vertebrală.

#### Compresiunea arterelor secundare

- Artera facială – pe maxilarul inferior (o);
- Artera temporală – la articulația maxilarului inferior cu osul temporal (i).
- Artera occipitală – între mușchiul trapez și sternocleidomastoidian.

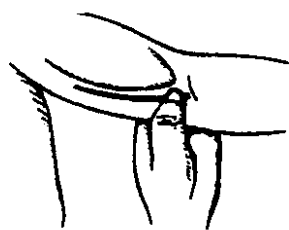


Hemostază provizorie prin comprimarea arterei subclaviculare pentru controlul hemoragiilor din regiunea umărului, axilei (a, b, c)

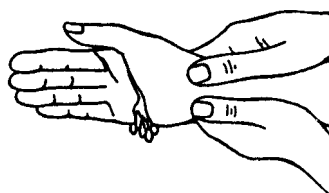


Comprimarea arterei în axilă (a și b)

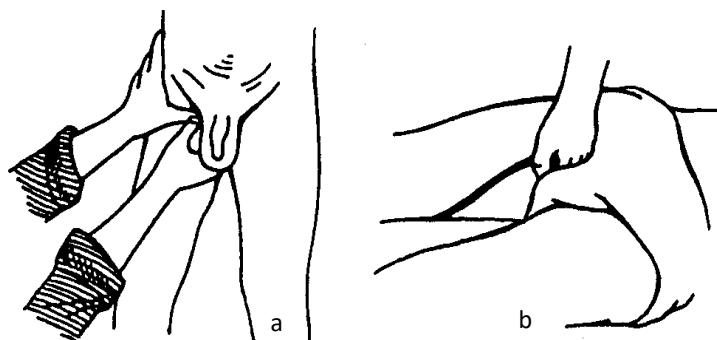
Hemostaza provizorie prin comprimarea digitală a arterei humerale



Comprimarea arterei humerale la plica cotului

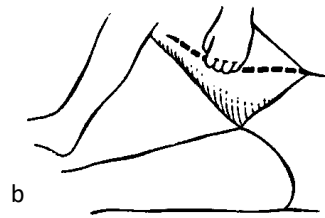
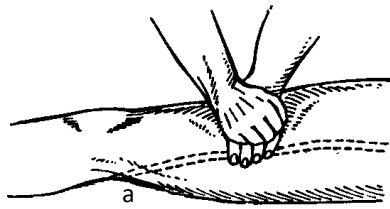


Punctele de comprimare pentru oprirea unei hemoragii la mână



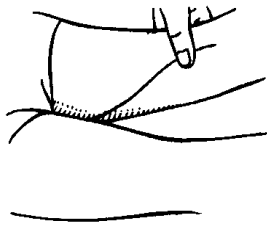
a. Comprimarea digitală a arterei femurale în plica inghinală

b. Comprimarea arterei femurale la plica inghinală

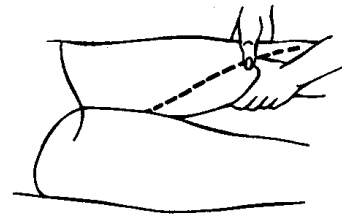


a. Hemostază prin comprimarea digitală a arterei femurale pe fața anteromediană a coapsei în 1/3 medie

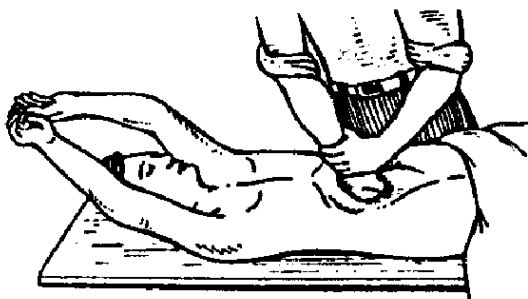
b. Comprimarea arterei femurale în treimea mijlocie a feței interne a coapsei



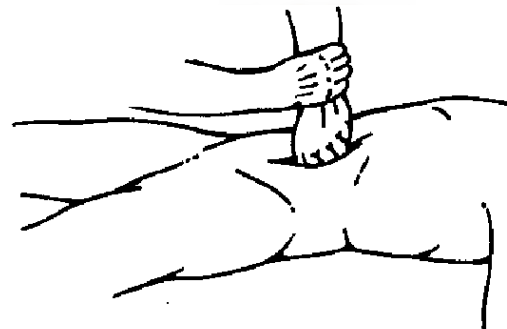
Comprimarea arterei femurale de partea posterioară a coapsei



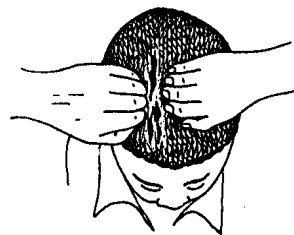
Comprimarea arterei poplitee pe fața posterioară a articulației genunchiului



Hemostază provizorie prin comprimare abdominală energetică pentru artera aortă sau iliacă externă



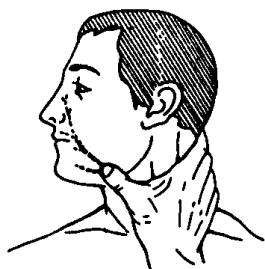
Comprimarea arterei temporale superficiale



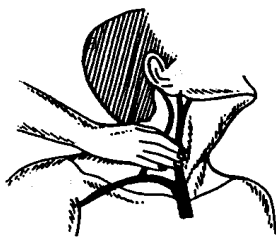
Creștetul capului: comprimarea marginilor răni



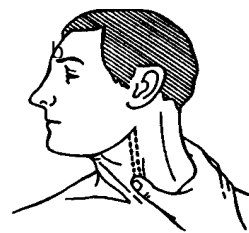
Comprimarea vaselor sanguine pentru rănille părților laterale ale craniului



Comprimarea arterei faciale



Comprimarea arterei carotide comune pe fața antero-laterală a gâtului (a și b)



**1** Comprimați cu degetul sau pumnul artera în locurile indicate.

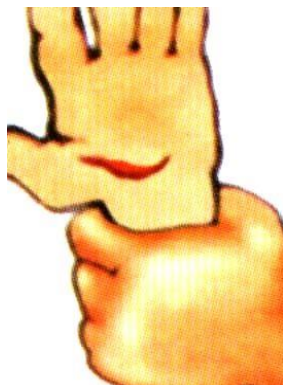
Până la aplicarea pulsului, membrele afectate urmează a fi lăsate în poziție ridicată.

Pe membre punctul de compresie a arterei trebuie să fie mai sus decât locul hemoragiei. La gât și pe cap – mai jos de rană sau în rană.



Comprimarea arterei carotide

Pe rană sau mai jos de rană



Oprirea temporară a hemoragiei

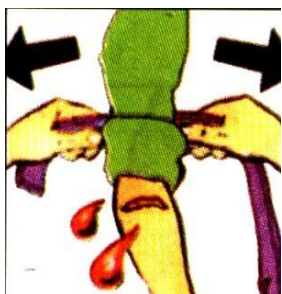
arteriale din rana din palmă



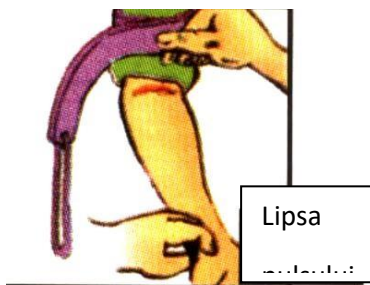
Compresiunea arterei pe umăr

mai sus de rană.

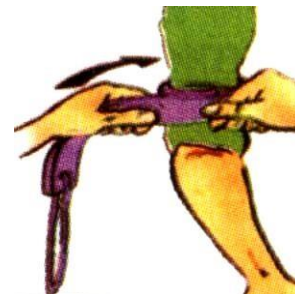
**2** Aplicați garoul pentru a opri hemoragie



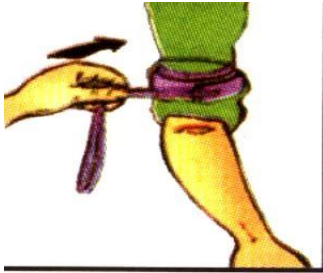
Puneți garoul după membre și  
Întindeți-l la maxim.



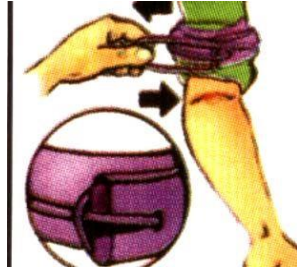
Faceți prima tură cu garoul și  
verificați dacă lipsește pulsul.



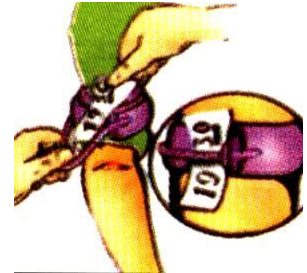
Faceți următoarea tură cu  
garoul cu mai puțină forță.



Rotiți bucla încheietoare  
În jurul garoului



Întindeți bucla și introduceți-o  
sub capătul liber al garoului



Lăsați bilețelul despre ora  
când a fost pus garoul.

Garoul pe membre poate fi aplicat pe timp nu mai mult de o oră. În cazul când se învinețește și apare edemul (la aplicarea greșită a garoului) este necesar ca garoul să fie scos și pus din nou.



Garoul pe gât se aplică fără verificarea pulsului și se lasă până la sosirea medicilor. Pe ermetizarea rănii se folosesc des șervețele uscate sau material în multe straturi (bandaj de tifon).



Garoul pe coapse se aplică peste un obiect neted și solid (tifon) cu verificarea pulsului pe fosa poplitee.

**Când este necesar să fie aplicat imediat garoul.**

1. SÂNGELE ESTE ROȘU DESCHIS ȘI CURGE ÎN JET PUTERNIC.
2. DEASUPRA RĂNII SE FORMEAZĂ O STRÂNGERĂ DE SÂNGE CE SE COAGULEAZĂ.
3. O PATĂ MARE DE SÂNGE PE HAINE SAU O BĂLTOACĂ DE SÂNGE LÂNGĂ VICTIMĂ.

**Când este necesară aplicarea garoului de protecție.**

ÎN CAZURILE SINDROMULUI DE STRIVIRE.

**Semnele hemoragiei arteriale.**

1. SÂNGELE CURGE PASIV DIN RANĂ.
2. O CULOARE ÎNCHISĂ A SÂNGELUI.

## 6. Fracturi. Acordarea PAM în caz de fracturi. Cum se aplică corect o atelă?

**Când este necesară aplicarea atelei.**

1. Când se văd fragmente osoase.



2. În cazul plângerilor de durere.
3. La deformarea și inflamarea membrelor.
4. După eliberarea membrelor strivite.
5. La mușcături de șerpi veninoși.

**Fractura** presupune întreruperea continuității unui os asupra căruia a acționat direct sau indirect o forță mecanică externă.

### **Manifestările unei fracturi:**

A – semne generale;

B – semne locale - I. de probabilitate  
- II. de certitudine.

A. Semne generale – stare generală alterată

B. Semne locale – I. DE PROBABILITATE

1. durere – într-un punct fix care crește la orice mișcare a regiunii. Poate fi un element șocogen;
2. deformarea regiunii – datorită deplasării fragmentelor osoase sau prin hematom local;
3. impotență funcțională;
4. scurtarea segmentului și poziție vicioasă;
5. echimoză (vânătaie);
6. temperatură ridicată;
7. edem local.

Semne locale – II. DE CERTITUDINE

1. crepitație osoasă;
2. mobilitate anormală a segmentului fracturat la mișcări active sau pasive;
3. lipsa transmiterii mișcărilor;
4. flictene;
5. întreruperea traiectului osos.

Tratamentul fracturii **are ca scop combaterea șocului, imobilizarea fracturii (provizorie – la locul accidentului și definitivă – la spital).**

### **Materiale necesare**

- mijloace de imobilizare (mijloace specializate – atele);
- mijloace improvizate (bastoane, carton presat, jgheaburi de tablă, bețe pe care se rulează pături);
- mijloace de fixare: fașă, pânză, batic, prosop, fular;
- materiale necesare pentru pansament (în fracturi deschise – adică însoțite de plagă la locul fracturii).

### **Etapele tratamentului**

La locul accidentului (pentru pacient cu stare generală bună)

**Pentru fracturi deschise** (capetele osoase fracturate au ieșit prin piele);

1. degajarea zonei (se eliberează zona din jurul victimei – oameni, mașini, alte obiecte);
2. suprimarea durerii (se administrează calmante);
3. stabilirea tipului de fractură;
4. efectuarea hemostazei;
5. tratarea plăgii și efectuarea pansamentelor;

## 6. imobilizarea provizorie a fracturii.

### Principii de imobilizare provizorie

- a. Pregătirea atelelor speciale sau improvizate. Cele improvizate se căptușesc cu vată sau alte materiale moi.
- b. Se imobilizează zona fracturată fixând atele deasupra și dedesubtul fracturii, fixând două articulații vecine locului fracturii (una deasupra, alta dedesubtul zonei fracturate) și imobilizând un segment cât mai întins din membrul traumatizat.
- c. Se lasă descoperită extremitatea segmentului fracturat pentru a observa apariția cianozării determinate de compresiunea vaselor.
- d. Atelele se fixează suficient de strâns, cu fașă circulară.
- e. Se acoperă accidentatul și se administrează băuturi calde, iarna sau reci, vara.
- f. Se așază bolnavul în funcție de sediul fracturii:
  - poziție semișezând sau pe spate – decubit dorsal – în fractură de coastă;
  - poziție șezând în fractură de mandibulă, maxilar, antebraț;
  - poziției pe burtă (decubit ventral) pe un plan dur în fractură de coloană vertebrală.

Se fixează de targă și se transportă la o unitate sanitară cu profil chirurgical.

### Semne particulare și modul de imobilizare provizorie pentru fiecare tip de fractură:

#### Fractură umăr

Semne:

- „căderea umărului”;
- aplecarea capului spre partea fracturată.

Imobilizarea se face:

- cu pânză dreptunghiulară sau triunghiulară – fig.1;
- prin tehnica inelelor inextensibile;
- cu opturi de fașă – fig.2;
- prin metoda “camera de bicicletă” – fig.3;
- la copiii mici – prin imobilizarea cu antebraț sucit la spate.

Obiectivul imobilizării este ca umerii să fie trași spre spate.



Fig.1 - Imobilizarea cu batic triunghiular

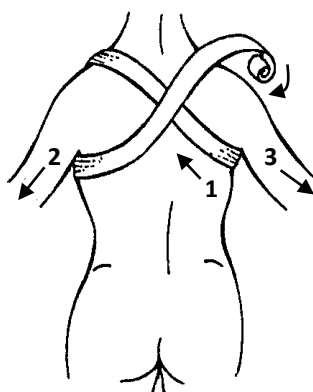


Fig.2 - Imobilizarea cu „opturi în fașă”

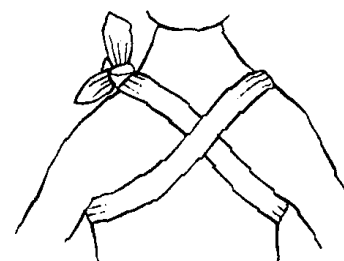


Fig.3 - Imobilizarea cu cameră de bicicletă

## Fractura de humerus (braț)

### Semne:

- umăr ușor coborât și mărit ca volum;
- impotență funcțională marcată.

Imobilizare - cu veston (fig. 1);

- cu eșarfă sau basma;

- cu 2 atele (fig. 2).



Fig.1 - Imobilizarea cu veston

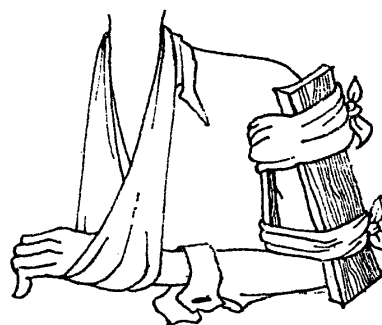


Fig.2 - Imobilizarea cu 2 atele

## Fractură cot

Imobilizare: cotul este în unghi de 90 de grade și se aplică atelă care cuprinde umăr, cot, pumn. Se aplică pe partea posterioară.

Imobilizare cu alte mijloace – batic sau eșarfă legată de gât.



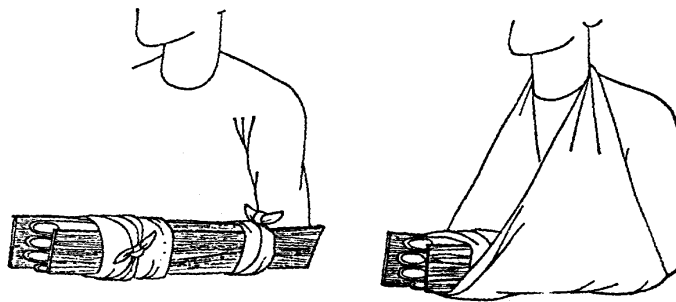
Fractură cot – imobilizare  
cu eșarfă



Fractură cot –  
imobilizare cu haina

## Fractură antebrăț

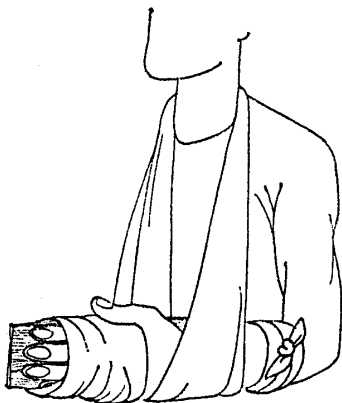
Imobilizarea cuprinde: 1/2 braț, cot, antebrăț, palmă, cu atelă specializată sau două scândurele, una pe fața externă a antebrățului care depășește articulația pumnului și alta pe fața internă care trebuie să depășească articulația cotului.



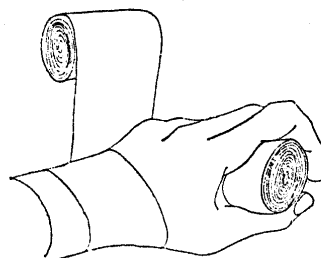
Fractură antebrăț

### Fractură de carpiene și metacarpiene (oasele palmei)

Imobilizarea se efectuează cu o atelă așezată palmar de la vârful degetelor până la mijlocul antebrățului. Sub degete se pune o fașă sau pânză rulată.



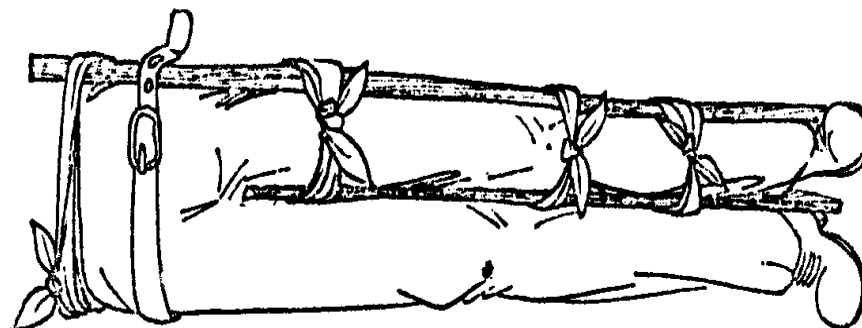
Fracturi pumn



Fractură degetele mâinii

### Fractură membru inferior

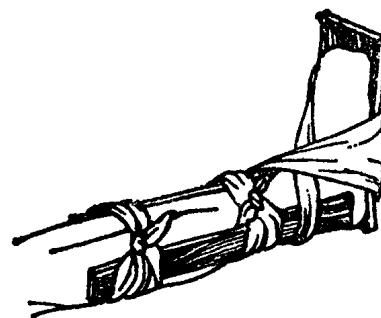
Se respectă aceleași principii: imobilizarea a două articulații sănătoase. Ca mijloc de imobilizare se pot folosi atele specializate, scândură căptușită sau membrul inferior sănătos.



Fractură șold și coapsă



Fractură genunchi



Leziunile gleznei

7. *La afectarea în grup, căror categorii de victime, se acordă în primul rând PAM?*

- Primul, cel care se sufocă
- Este rănit la cutia toracică, rănit cu hemoragie intra-abdominală
- Rănit cu hemoragie puternică din rănilor pe care le are și răniții care sunt în leșin și stare de șoc
- Răniți cu fracturi
- Restul care au suferit.

8. *Clasificările arsurilor. Acordarea PAM celor ce au suferit arsuri.*

9.

## CLASIFICAREA ARSURILOR

### I. După profunzime

Se exprimă în grade de arsură:

**a. Arsuri de gradul I** – interesează celulele superficiale ale pielii (epiderma).

Manifestări:

- eritem (roșeața tegumentelor);
- edem (acumularea de lichid seros în straturile tegumentului);
- hiperemie (congestia tegumentelor);
- durere;
- usturime;
- hipertermie locală (creșterea temperaturii locale a tegumentelor).

Vindecarea se face în 2-3 zile și este însoțită de descuamarea tegumentelor. Poate fi însoțită, ca manifestări generale, de cefalee (durere de cap), vărsături, lipotimie (leșin) – așa acum se întâmplă în insolație.

**b. Arsuri de gradul II** – interesează întregul epiderm.

Manifestări:

- flicte (bășici) albe, cu conținut limpede, transparent;
- edem;
- durere;
- eritem accentuat.

Vindecarea se produce în 1-2 săptămâni, fără cicatrice, apare pigmentarea la locul unde a fost arsura.

**c. Arsuri de gradul III** – poate afecta dermul (stratul profund al pielii) în grade diferite, rezultând ca manifestări:

- flicte „roșii” – cu conținut sanghinolent;
  - escară intradermică de culoare albă („în mozaic”).
- Cele două manifestări pot alterna pe suprafața arsă.
- durere slabă (hipoestezie) sau absența durerii (anestezie).

Vindecarea se face cu sechele, cicatrice, dacă tratamentul local și general nu este corespunzător sau se transformă în escară de gradul IV.

**d. Arsuri de gradul IV** – epidermul și dermul sunt arse în totalitate:

- escară dermică totală uscată, rigidă, retractilă, nedureroasă.
- culoarea arsurii variază de la alb la negru.

Vindecarea spontană nu este posibilă. Sunt necesare grefele.

## II. După întindere

Se exprimă în unități procentuale în raport cu suprafața corpului, considerată 100%.

- cap și gât = 9 %;
- fiecare membru superior = 9%;
- fiecare membru inferior = 18%;
- suprafața unei palme = 1%;
- torace anterior = 18 %;
- torace posterior = 18%;
- organe genitale și perineu = 1%;

În funcție de gravitate, arsurile se clasifică astfel:

- arsuri ușoare – sub 15%. Se consideră că leziunile cu suprafețe mai mari de 5% antrenează toate celelalte organe, deci se poate vorbi de o boală generală. Prin urmare, necesită asistență medicală.
- arsuri generatoare de șoc – între 15-30% - necesită internare obligatorie;
- arsuri critice – între 30-40%;
- arsuri cu risc letal – peste 40-50%.

### Prim ajutor

1. scoaterea victimei de sub acțiunea agentului vulnerant;
2. resuscitarea cardio-respiratorie (dacă este cazul);
3. calmarea durerii: se administrează oral 1 tabletă *Algocalmin* sau 1 fiolă *Algocalmin* (dacă victima nu este alergică) sau alt medicament analgezic;
4. tratament local.

Arsurile de gr. I-II cu suprafețe mici se pot pune sub jet de apă rece 30-60 minute, iar arsurile de gradul I pot fi șterse cu alcool.

- Hainele se îndepărtează numai dacă manevra se efectuează cu ușurință
- Se poate face toaleta plăgii prin spălare cu *Rivanol*.
- Arsura se acoperă cu pansament steril, cearșaf curat sau prosop curat.
- Dacă pacientului îi este sete, i se umezesc doar buzele.
- Victima se învește cu pătura pentru a nu pierde căldura.

**NU** se administrează lichide per oral deoarece expun la vărsături.

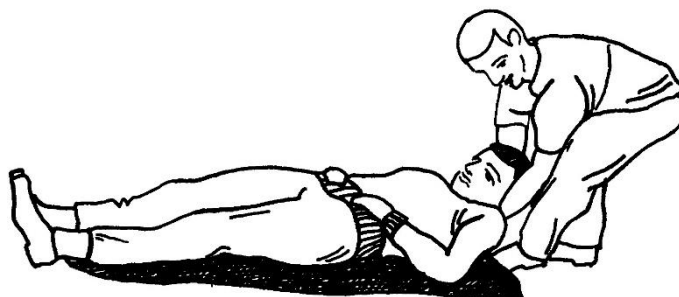
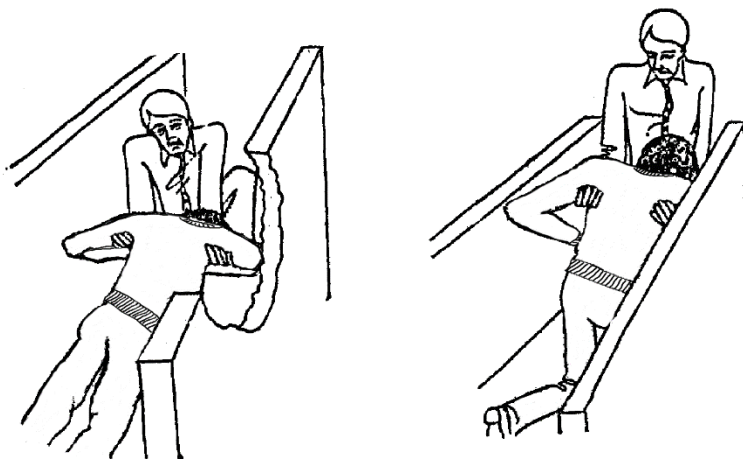
- Pe plagă **NU** se pun - substanțe grase – uleiuri, unguente, vaselină;
- medicamente sub formă de pulberi;
  - albuș de ou, miere.

Transportul se face la unitatea sanitară cu orice mijloc de transport în primele 3 ore, și cu ambulanța după 3 h dacă este arsură întinsă și cu gr. II-IV.

Arsurile produse de curent electric se acoperă cu pansament steril și se trimit de urgență la spital.

**10. Spuneți, care victime pot fi transportate, care nu pot. Metodele de transportare a victimelor.**

Tras de umăr



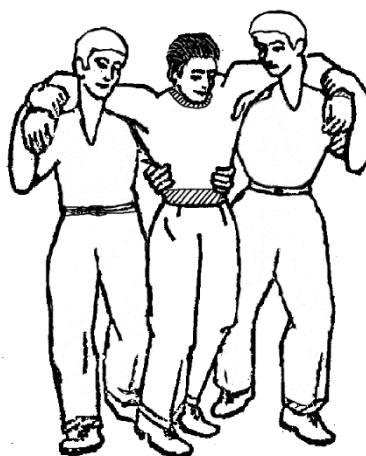
Tras de umăr

**Cărat cu pătura** – Pentru a face aceasta în mod corect, este nevoie de cel puțin patru oameni. Așezați o pătură lângă victimă, care este culcată cu fața în sus. Pătura să fie rulată pe lungime până la jumătate. În tot timpul procedurii, unul susține capul, un altul își așază mâinile pe umeri, iar un altul pe coapsele și genunchii victimei. Este mai ușor dacă toți trei sunt în genunchi. La semnalul celui care susține capul, întorc victima astfel încât să stea pe o parte. Salvatorul 4 împinge partea rulată a păturii sub victimă, având grijă ca marginile să fie paralele cu victima. Reașezați victima cu fața în sus și schimbați-vă locurile. Mai rostogoliți victima o dată, dar în sens invers, în timp ce celălalt desfășoară pătura. Reașezați victima cu fața în sus. Răsuciți pătura până la victimă pentru a face un fel de mână. Toți salvatorii țin pătura de colțuri și astfel transportă victima.

Cărat de două persoane. Nu trebuie folosit decât dacă există certitudinea că victima nu prezintă leziuni și nu există altă metodă de transport. Un salvator își trece brațele pe sub brațele victimei și le prinde peste pieptul acesteia. Cu spatele la victimă, salvatorul 2 stă între genunchii victimei și îl ridică așezând mâinile sub genunchi.

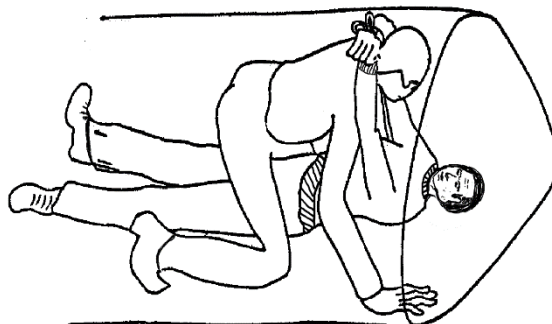


Cărat de două persoane



Cărat de două persoane

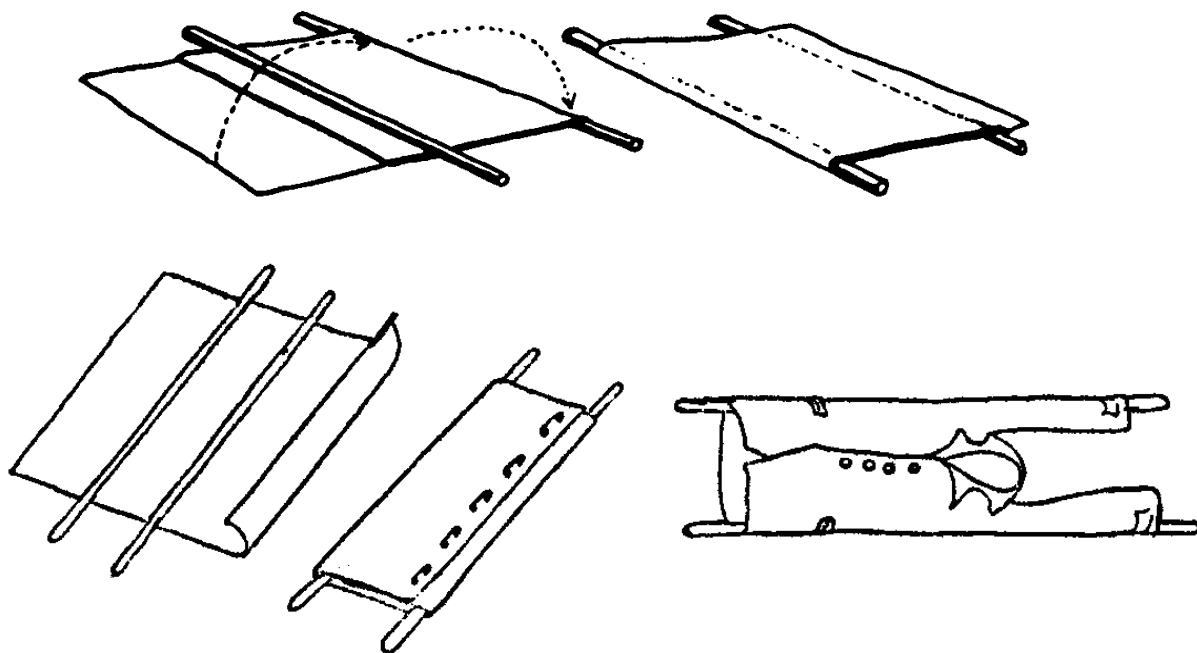
### Transport de extremități



Transport de extremități



**Targă improvizată** – se poate face o targă improvizată dintr-o pătură și bețe sau chiar obiecte de îmbrăcăminte care se înfășoară în jurul bețelor în așa fel încât să țină victima.



Moduri de a improviza o targă

### Cărat cu „hamac” în trei persoane

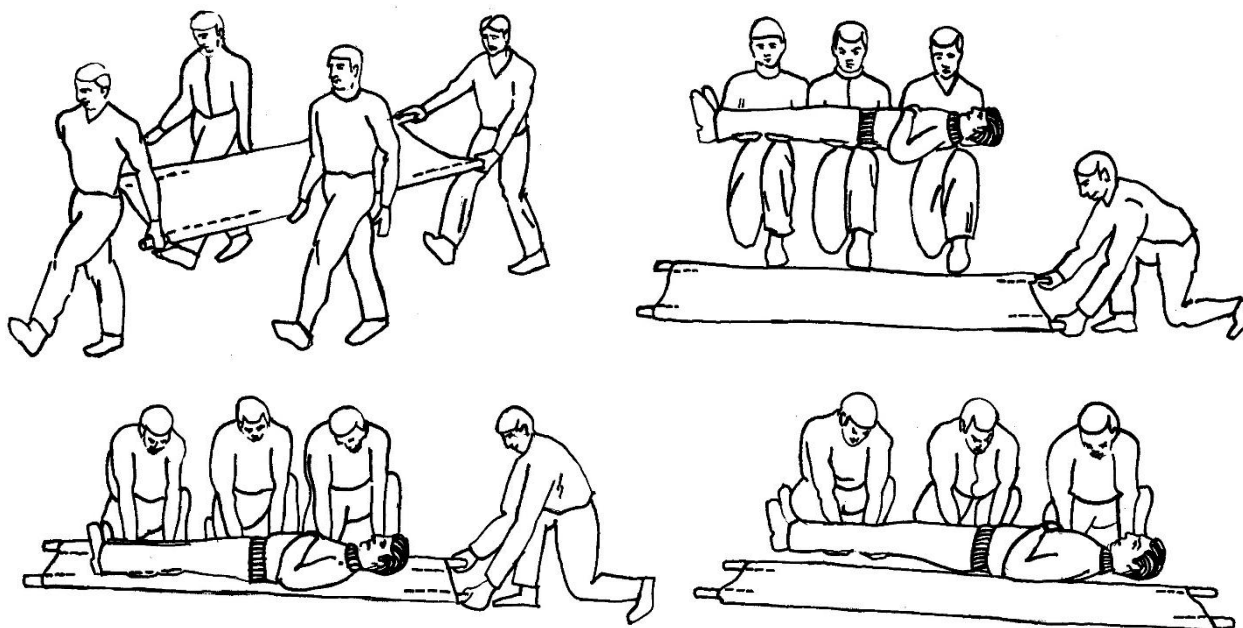


Cărat cu „hamac” în trei persoane

**Transport cu targa** – Victima trebuie legată ca să nu se rostogolească sau să alunece în timp ce este cărată. Dacă se crede că victima are o fractură la gât, trebuie ca gâtul și capul să fie foarte bine asigurate.

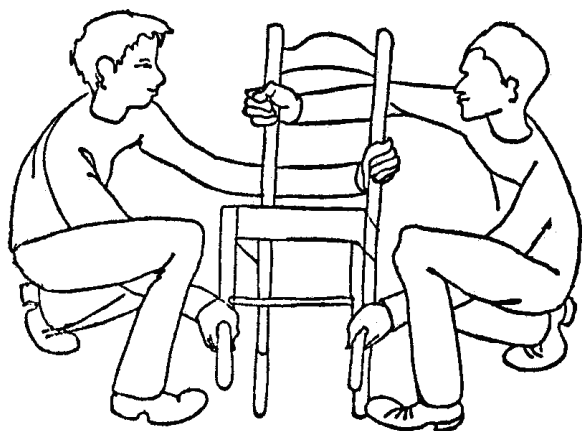
Cel mai bine este ca targa să fie purtată de patru oameni: unul la cap, unul la picioare și câte unul de fiecare parte, toți cu fața spre direcția de mers. Cei din lateral țin targa cu mâna dinspre aceasta. La comanda „Ridicați” toți se ridică deodată. La comanda „Porniți”, cel de la cap pornește cu piciorul drept, iar ceilalți cu piciorul stâng.

Dacă treceți peste teren accidentat, păstrați mereu capul victimei deasupra nivelului picioarelor.

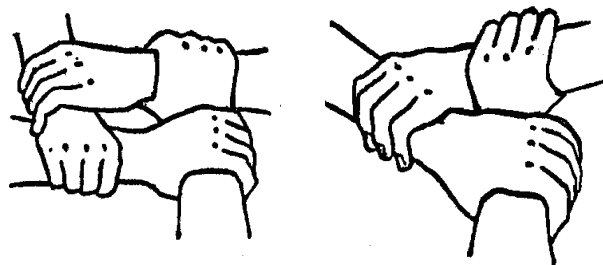


Căratul cu targa

### Cărat cu scaunul



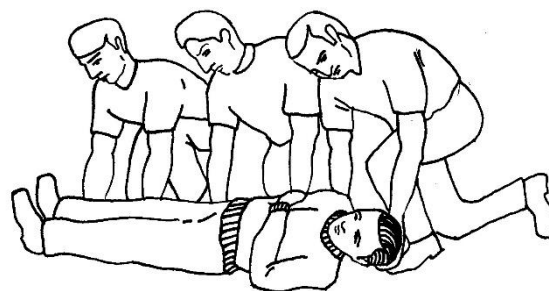
Cărat cu scaunul



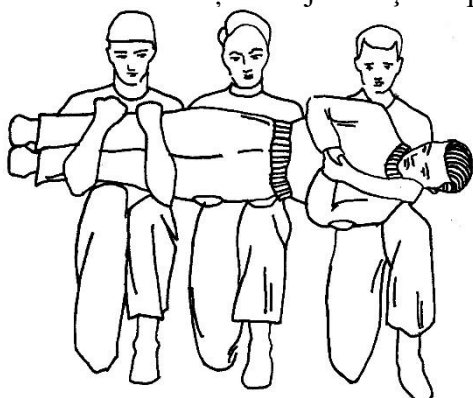
Cărat cu scaunul improvizat

### Cărat în trei

*Pasul 1.* Sprijiniți-vă pe un singur genunchi, preferabil pe cel opus capului victimei, cu celălalt picior păstrându-vă echilibrul. Salvatorul 1 susține gâtul și partea de sus a spatelui. Salvatorul 2 susține mijlocul și coapsele. Salvatorul 3 susține

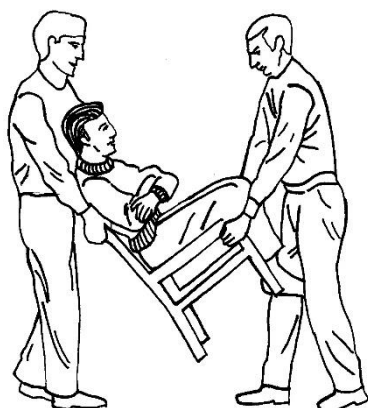
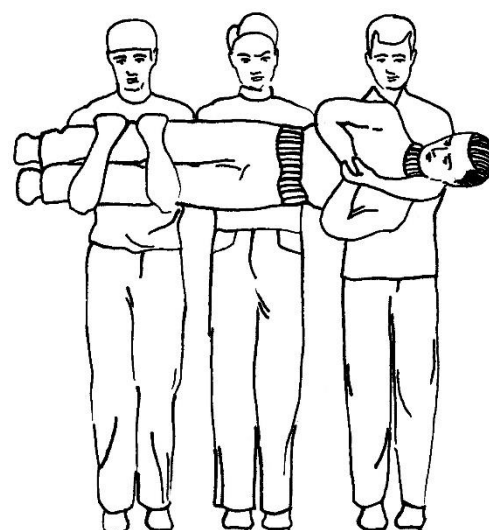


genunchii și gleznelor.



*Pasul 2.* Salvatorul care susține capul conduce ridicarea și spune: „Gata, ridicați!” Atunci toți ridică victima pe genunchi.

*Pasul 3.* Salvatorul care susține capul spune: „Gata, în picioare!” Toți trei se ridică dintr-o singură mișcare.



Cărat cu scaunul

**Cărat cu scaunul** – Așezați victima pe un scaun cu spătar drept. Dacă scaunul nu are brațe, este nevoie ca victima să fie legată cu o curea sau o sfoară. Înclinați scaunul spre spate. Salvatorul din spate ține de spătar, iar cel din față de picioarele scaunului.

### 11. Spuneți detaliat despre, cum să acordați PAM în caz de:

#### • **Intoxicație alimentară**

- Până la sosirea medicilor se curăță stomacul cât mai repede cu o cantitate mare de apă;
- Se dă un laxativ;
- Se face o clismă adâncă cu 2 linguri de ulei de ricin sau cu infuzie de romaniță;
- Peste fiecare jumătate de oră să se dea de băut ceva fierbinte;
- Sunt binevenite băile cu apă caldă și încălzirea generală;
- Frekție pe întreg corpul, cu alcool sau acid acetic;
- Se cheamă ambulanța.

#### • **Asfixia**

În timpul incendiului pericolului de asfixie sunt expuși atât copiii, cât și maturii. Înainte de a intra într-o casă care arde, pentru a salva pe cineva, trebuie să faci următorii pași:

1. Asigurați-vă că cineva vă vede;
2. Suni la serviciul de pompieri;

3. Atingeți mânerul ușii în care doriți să intrați; dacă mânerul este deja fierbinte, deja nu veți mai salva pe nimeni, ci singur veți muri în fum și foc.

În afară de aceasta, când veți deschide ușa va intra un val nou de oxigen și focul va exploda, astfel va afecta pe toți cei care se mai află înăuntru.

Dacă focul încă nu a aprins toată camera și mânerul ușii încă mai este rece, atunci, încercați să salvați pe cineva, nu vă aruncați în foc scăpărând cu picioarele, ci înainte de aceasta chemați ajutor și faceți câteva lucruri care vă vor ajuta să supraviețuiți:

1. Înainte de a intra în cameră, acoperiți nasul și gura cu ceva umed (basmă, haină, prosop);
2. Acționați fără panică, deoarece ea vă va încurca la ceea ce faceți;
3. Nu intrați în fugă în cameră, ci mergeți pe așezate sau culcat pe burtă și mergeți înainte târându-vă – câțiva centimetri deasupra podelei pot fi liberi de fum și veți putea respira;
4. Nu aprindeți chibrit sau lumina. Aceasta nu vă va da nimic și cu atât mai mult poate avea loc o explozie;
5. În camera cuprinsă de flăcări, nu totdeauna veți putea găsi ușa, pentru a ieși (mai ales voi veți respira cu monoxid de carbon, care este în fum și vei pierde controlul asupra voastră);
6. Înainte de a intra în cameră, gândiți-vă de faptul unde s-ar putea fi ascuns copilul – de obicei copiii în timpul incendiilor găsesc astfel de locuri, ca să se ascundă, despre care niciodată nu te vei gândi. Cel mai des ei se ascund sub saltea, sub pat, în dulap, se ascund sub cearșafuri, etc.

Dacă a-ți reușit să scoateți victima din camera înflăcărată, în continuare acțiunile voastre ar trebui să fie:

1. Dezbrăcați copilul sau deschideți hainele de pe el; asigurați aer curat către sistemul lui respirator;
2. Așezați victima pe o parte, deoarece cel mai probabil va avea crize de vomă;
3. Dacă este inconștient, asigurați-vă că persoana respiră;
4. Dacă nu are respirație, începeți să faceți respirația artificială și resuscitarea indirectă a inimii;
5. Verificați dacă victima nu are arsuri.

#### • **Accidentul de electrocutare**

Electrocutarea reprezintă suma leziunilor provocate de trecerea curentului electric prin corp. Accidentul și intensitatea leziunilor sunt evaluate în funcție de câțiva factori:

- a. starea accidentatului (dacă este obosit, transpirat, neizolat);
- b. curentul electric (intensitate, tensiune, durată de acțiune); curentul alternativ este mai periculos decât cel continuu;
- c. starea pielii – pielea uscată este de 500 de ori mai rezistentă decât cea umedă;
- d. traseul pe care-l parcurge curentul electric în corp. Traversarea de la un membru superior la altul este foarte gravă deoarece, în acest caz, curentul străbate creierul;
- e. factorii favorizanți: solul umed, ghetă cu ținte, alcoolism, vârsta etc.

La locul de intrare a curentului electric în corp se constată o escară (rană) profundă, de întindere mică, iar la locul de ieșire – leziuni tisulare întinse.

#### **Semne de recunoaștere a unei electrocutări:**

- oprirea respirației;
- cianoza tegumentelor și extremităților;
- convulsii și contracturi;
- oprirea inimii sau tulburări de ritm;
- pierderea cunoștinței;
- incapacitatea victimei de a chema ajutor;
- semne de iritație meningeală (nu permite îndoirea capului);
- absența pulsului;
- scăderea tensiunii arteriale;
- pierderea reflexelor pupilare.

### **Prim ajutor:**

- scoaterea victimei de sub tensiune prin întreruperea curentului de la comutator sau ruperea cordonului electric cu un băț, topor cu mâner de lemn sau clește cu mânere izolate. „Salvatorul” va sta pe o scândură (pentru a fi izolat) și va acționa de la distanță cu o prăjină, cu o mână protejată de o haină groasă și uscată sau cu mănuși de cauciuc. „Salvatorul” nu trebuie să atingă nici o parte descoperită a corpului victimei, mai ales în mediul umed.

- resuscitare cardio-respiratorie;
- aplicarea unui pansament protector aseptice la locul plăgii pentru prevenirea infecției;
- transportul accidentatului la o unitate sanitară care dispune de terapie intensivă. În timpul transportului, se supraveghează funcțiile vitale.

### • **Înec**

Înecul, moartea sau starea critică în urma anoxiei cerebrale acute și a altor țesuturi, apar în urma umplerii sistemului respirator cu lichid; tipurile de asfixie. Moartea în urma înecului de obicei vine în decurs de 3-5 minute după stoparea respirației și circulației sângelui.

Primul ajutor în urma înecului este efectiv doar în perioada morții clinice și se acordă la locul accidentului: se îndepărtează lichidul din sistemul respirator, se face respirația artificială, resuscitarea cardiacă. După restabilirea funcțiilor vitale este necesară supravegherea medicului, deoarece cei care au fost readuși la viață pot muri din cauza edemului pulmonar.

Dacă victima este în stare de conștiință, pulsul și respirația sunt satisfăcătoare și nu are plângeri la neajuns de oxigen, atunci el urmează să fie culcat pe o suprafață solidă și uscată, astfel capul să fie înclinat în jos, să fie dezbrăcat, se face frecțiune cu un prosop uscat, se dă băutura fierbinte și se acoperă cu o plapumă caldă.

După ce a fost scos din apă victima care nu respiră însă are activitate cardiacă, după aceleași acțiuni urmează cât mai rapid de îndeplinit respirația artificială prin modalitatea „gură în gură” sau „gură la nas”. Numărul de respirații artificiale trebuie să fie de 20-25 ori pe minut. După restabilirea respirației este necesar de susținut maxilarul de jos a victimei, pentru a asigura respirația prin nas. Apoi victima este ștersă până se usucă și este încălzită.

Dacă lipsește respirația și activitatea cardiacă, este necesar de combinat respirația artificială cu resuscitarea cardiacă. După acordarea primului ajutor, indiferent de gravitatea stării acestuia este necesar ca victima să fie transportată la cea mai apropiată secție de urgență, deoarece chiar și în cele mai simple și ușoare cazuri sunt posibile grave complicații în urmă cărora victima poate muri.

Regulile de salvare a celui ce se îneacă. La scoaterea din apă a victimei este necesar să fiți foarte atenți. În nici într-un caz nu se poate să vă apropiați din partea din față, doar din spate. Apucând victima de păr sau de subțiori, este necesar să îl întoarceți cu fața în sus și să înotați către mal, fără ai da posibilitate să se apuce de voi. Acordarea primului ajutor se începe îndată după ce a fost scos din apă.

Ordinea acordării ajutorului în caz de înec:

1. Înainte de toate este necesar să-i curățiți cavitatea bucală și gâtul de obiectele în plus. Victima trebuie culcată abdomenul pe genunchi astfel, capul lui să fie mai jos de cutia toracică. Cu un deget care este bandajat cu o bucată de material, se înlătură toate obiectele străine din gură și gât. Aceasta se face foarte atent.
2. Se scoate apa din plămâni și stomacul victimei. Pentru aceasta de 2-3 ori se comprimă cutia toracică a victimei. După aceasta victima este întoarsă pe spate.
3. Se începe resuscitarea. Se face respirația artificială și resuscitarea cardiacă, înainte de aceasta vă convingeți de semnele morții clinice, înainte de toate că inima nu bate. Resuscitarea se începe cu așa numita pălitura precardiă. Victima este culcată pe o suprafață solidă. Pe a treia parte de jos a pieptului se aplică o pălitură bruscă și puternică cu pumnul. După ce îndată se verifică pulsul la artera carotidă. Uneori o pălitură este de ajuns, pentru a readuce inima la activitate. Apoi se face respirația artificială.

Dacă pălitura precardiă nu a adus la rezultatul dorit, atunci începeți resuscitarea deplină. Cel care acordă

ajutor se aranjează pe genunchi în partea stângă a victimei și pune ambele mâni (una peste alta) pe partea de jos a pieptului cu 2 cm în stânga de la lina de mijloc. Cu compresiuni energice cu densitatea de 60-80 pe minut se comprimă cutia toracică. Comprimirile trebuie să ie făcute cu așa putere pieptul la un om matur la 3-5 cm, la un adolescent la 2-3 cm, la copilul cu vârsta de 1 an cu 1 cm.

La copilul până la 1 an resuscitarea cardiacă indirectă se face cu degetul mare. Resuscitarea indirectă este necesar să fie combinată cu respirația artificială. Dacă ajutorul este acordat de 2 persoane, atunci, unul execută respirația artificială, al doilea – resuscitarea cardiacă. La început se face suflarea aerului în plămâni, apoi – 5-6 compresii ale inimii. Dacă ajutorul la început este acordat de o persoană, după 2 insuflări succesive de aer în plămâni este necesar să se facă 15 compresii cardiace. La restabilirea activității cardiace culoarea palidă a pielii începe să dispară, apare pulsul la artera carotidă, la unele persoane se restabilește respirații și starea.

Măsurile de precauție în caz de salvare de la înec:

1. Resuscitarea se continuă sau până la restabilirea voluntară a activității cardiace, sau până la venirea medicilor, sau până la apariția semnelor clare de moarte.
2. Este necesar ca victima să fie transportată la secția de urgență în unitatea de terapie intensivă. Aceasta trebuie făcut obligatoriu, independent de faptul cum se simte victima.

#### • *Leșinul*

Este urgența care poate surveni chiar la oameni sănătoși. Poate fi prevestit de o stare de amețală amestecată cu somn și senzație de urechi înfundate. Victima devine palidă, cască și se prăbușește la pământ. Pierderea cunoștinței nu este totală și funcțiile vitale nu sunt complet suprimate. Leșinul este o stare reversibilă.

Definiție

Pierderea parțială a cunoștinței, ca urmare a unei aprovizionări insuficiente a creierului cu sânge oxigenat.

Cauze

- șederea într-o cameră neaerisită;
- statul în picioare mult timp, nemișcat;
- stare generală slăbită, uneori asociată cu epuizarea nervoasă.

Primul ajutor

Persoana să fie culcată. Ridicați picioarele victimei cu 15-30 de cm mai sus decât corpul. Desfaceți îmbrăcămintea (slăbiți cravata sau gulerul strâmt, cureaua). Puneți comprese reci pe frunte. Dați-i persoanei să inspire parfumul unui ulei esențial sau spirt.

Măsuri preventive

În cazul în care vă aflați într-un loc care necesită imperios aer proaspăt, răcoros, dar dintr-un motiv oarecare nu puteți deschide ferestrele, frecăți cuburi de gheață pe partea interioară a încheieturilor mâinii sau lăsați să curgă apă rece de la robinet peste ele. (Apa rece produce contracția rapidă a vaselor sangvine de la încheietura mâinii și crește fluxul sangvin spre creier.)

#### • *Insolația*

Starea de epuizare din cauza căldurii sau insolația este consecința expunerii prelungite sau necontrolate la soare. Survine prin acțiunea directă a razelor solare asupra capului neprotejat.

**Insolația este urmată de două manifestări:**

- a. insolația propriu-zisă;
- b. sincopa calorică (starea de leșin).

**Insolația propriu-zisă se manifestă prin:**

- durere de cap pulsatilă;
- dureri la nivelul globilor oculari;
- roșeață a feței;
- urechi înfundate;
- durere în dreptul inimii;
- greață, vărsături;
- inapetență (lipsa poftei de mâncare);
- puls accelerat;
- sete de aer.

### **Dacă se continuă expunerea la soare, vor apărea următoarele manifestări:**

- ceafă rigidă (nu poate aduce bărbia în piept);
- fotofobie (intoleranță la lumină);
- vărsături în jet;
- diaree;
- sângerări spontane;
- convulsii (succesiune de contracții musculare involuntare și puternice) care precedă sub coma.
- coma.

Aceste manifestări impun transportul DE URGENȚĂ la spital!

### **Prim ajutor:**

- Scoaterea victimei de sub influența razelor solare și culcarea la loc umbrit, bine ventilat, cu capul mai sus decât trunchiul. Se fac curenți de aer cu prosopul.
- Se aplică comprese reci sau pungă cu gheață pe frunte și pe toată calota.
- Se administrează antipiretice (care scad temperatura): *Algocalmin*, *Aspirină*, NUMAI DACĂ PERSOANA NU ARE CONTRAINDICAȚII (alergie sau hipersensibilitate).
- Dacă prezintă convulsii, se administrează 1 fiolă *Diazepam* la adulți și ¼ fiolă la copii.

**Sincopa calorică** este o pierdere bruscă și tranzitorie a conștienței, cu oprirea circulației, a respirației, absența pulsului, prăbușirea tensiunii arteriale (o stare de moarte aparentă).

Victima își poate reveni singură în 1-2 minute sau ajutată, prin așezarea în poziție culcat cu capul mai jos decât trunchiul, lărgirea hainelor, pălmuire ușoară, ciupire. Apoi, când victima își revine, se aplică măsurile de prim ajutor enumerate mai sus.

### **Măsuri de prevenire a insolației:**

- evitarea expunerii capului neacoperit la soare pe perioade îndelungate, mai ales între orele 11-15;
  - purtarea de echipament care să nu atragă razele solare (vara) și să permită ventilația corpului;
- consumarea a 2 litri de lichide (vara) LA TEMPERATURA CORPULUI (alcoolul și băuturile răcoritoare reci favorizează apariția insolației).

### **• Mușcătură de insecte și șerpi veninoși, acordarea PAM**

#### **Manifestări**

#### **I. Semne locale**

- la locul mușcăturii se pot observa 2-4 înțepături mai mari;
- durere intensă, arsură, care apar foarte repede după înțepătură;
- eritem perilezional: la locul înțepăturii pielea se înroșește (spre înnegrire) cu haloul purpuriu, iar în mijloc mustește o cantitate mică de lichid cu tentă sanghinolentă;
- edem (umflătură) apare la 10 minute, se extinde foarte repede și într-o oră interesează întreg membrul. După 12-24 h apar flictene cu conținut serosanghinolent (de culoare roz), echimoze, peteșii (pete roșii-violacee) care duc la necroza țesuturilor.

#### **II. Semne generale**

- slăbiciune, amețeală, senzație de leșin;
- grețuri, vărsături sanghinolente;
- apar hemoragii după 24-48 h: hemoragii pe nas (epistaxis), scaun sanghinolent, urină cu sânge, hemoragii gingivale.
- pupile dilatate cu tulburări de vedere.
- comă, stare de șoc.

#### **Măsuri de prim ajutor**

Încetinirea ritmului de intrare în circulație a veninului prin:

- a. așezarea pacientului în poziție culcat și liniștirea lui;
- b. se aplică 2 garouri la câțiva centimetri superior și inferior mușcăturii, fără a opri circulația arterială.

De aceea, garoul trebuie strâns numai atât cât să permită introducerea unui deget sub el. Astfel aplicat reduce resorbția cu 90%. Ridicarea garoului se face după o oră, dar nu total; se repune, iar distanța dintre ridicări și repuneri crește progresiv (se urmărește intrarea progresivă a principiilor toxice).

- c. aspirarea lichidului (sânge și venin) din plagă cu seringă; ventuză sau suțiuone bucală – cu condiția să nu existe leziuni în cavitatea bucală. Manevra se execută timp de 30 de minute. Zona nu se „stoarce”;
- d. aplicarea locală de gheață;
- e. administrarea de antibiotice cu spectru larg, cu condiția ca persoana să nu fie alergică la substanță activă;
- f. se interzice mobilizarea inutilă, agitația sau fuga accidentatului, toate grăbind resorbția veninului;
- g. se transportă de urgență la spital.

### **Înțepături de insecte**

Frecvente și de cele mai multe ori neglijate, înțepăturile de insecte pot cauza atât reacții locale, cât și generale, reacții care se manifestă printr-o largă gamă de manifestări, de la urticarii mai mult sau mai puțin extinse, până la șocul anafilactic.

Agenții cauzali incriminați cel mai frecvent sunt albinele și viespile.

Gravitatea manifestărilor depinde de:

- acțiunea toxică specifică veninului;
- numărul înțepăturilor;
- regiunea afectată;
- reactivitatea organismului;
- promptitudinea acordării primului ajutor.

Dintre toate insectele care produc înțepături, numai albina lasă acul la locul înțepăturii, veninul intrând în continuare în plagă.

#### **Manifestări locale**

Înțepătura mică produce:

- o durere vie care durează câteva minute (la intensitate maximă);
- eritem care se amplifică progresiv, concomitent cu indurarea (întărirea) zonei respective;
- prurit.

Manifestările dispar în 24 de ore.

Înțepăturile multiple survenite concomitent produc manifestări locale (cele de mai sus, dar mai accentuate), dar și manifestări generale:

- greață, vărsături, dureri colicative abdominale, diaree;
- durere de cap difuză, amețeli, dispnee, hipotensiune arterială, febră, frison, prurit generalizat, extremități cianotice, colaps, comă.

Înțepăturile produse la nivelul feței sau cavității bucale dau sensibilitate crescută la venin și produc edem glotic care duce la moarte prin asfixiere dacă nu se intervine la timp.

Manifestările pot fi completate și cu reacțiile de tip întârziat: urticarie, nevrite periferice etc.

Înțepăturile de țânțar produc leziuni circulare cu eritem și prurit intens, care sunt centrate pe un punct mic hemoragic. Aceste leziuni se pot infecta prin scărpinare.

Înțepăturile de păianjen se deosebesc de celelalte înțepături de insecte prin faptul că punctul central (locul înțepăturii) este reprezentat de o mică flictenă (bășică).

#### **Măsuri de prim ajutor**

##### **1. În înțepături unice:**

- scoaterea acului;
- aplicarea pungii de gheață sau soluție de permanganat de potasiu.

**ATENȚIE!** Punga de gheață nu se pune niciodată direct pe tegumente, ci pe o țesătură de bumbac.

##### **2. În înțepături multiple:**

- transport de urgență la spital;
- administrarea de perfuzii cu glucoză, hemisuccinat de hidrocortizon, antihistaminice.

***Instructorii trebuie să știe dacă au în grupă copii/tineri care prezintă sensibilitate la înțepături de insecte.***



## ANEXA 7

# JOCURI LA NATURĂ

Copii iubesc jocurile. Un instructor înțelept folosește această dorință pentru a atașa de copii dragostea de natură. Urmărind acest scop, se pot inventa o sumedenie de jocuri. Răspunzătorul de studiul naturii în clubul de exploratori va primi o mulțime de posibilități să vorbească despre natură **în ziua de sabbat** cu adolescenții. Mult jocuri, care se petrec la natură, sunt potrivite pentru sabbat sau pot fi schimbate foarte ușor, pentru a fi potrivite spiritului zilei de sabbat.

### CĂUTAREA COMORII ÎN ORDINE ALFABETICĂ

Fiecare grupă raportează despre obiectele găsite sau despre fenomenele observate, după alfabet. De exemplu, A – apus, B – buturugă, C – creangă, etc. Materiale: veți avea nevoie de Biblie și Concordanță Biblică, creion și foaie.

Desfășurare jocului:

Folosind Biblia și Concordanța Biblică, fiecare copil încearcă să găsească cât mai multe obiecte din natură, care sunt scrise în Biblie, apoi le împarte în categorii, de exemplu, copaci, pietre, animale, păsări, stele, etc. Este necesar să scrie denumirea obiectului, iar alături versetul biblic, în care acest cuvânt se întâlnește. Apoi la plimbarea de după amiază la natură această listă poate fi aplicată în acțiune pentru a identifica numărul de obiecte, indicate în Biblie, pot fi găsite și strânse.

Împărțiți grupa în grupuri mai mici. Fiecare grup primește câte o foaie de carton, aproximativ 30x38cm, de asemenea folie de aluminiu. Apoi grupelor li se dă însărcinarea să înscezeze istoria biblică, folosind la bază foaia de carton, folia de aluminiu pentru râuri și lacuri, de asemenea materiale din natură, ca mușchiul, florile, pietre, scoarța, etc.

De exemplu, într-o zi copiii au luat la bază sceneta biblică, care reprezintă tabăra israeliților, care a fost amplasată nu departe de ape, care curg din stâncă. Un strat de nisip acoperea cartonul. Într-un colț stăteau câteva pietre. De sub o piatră ce stătea la margine lângă celelalte pietre se trăgea o fâșie de folie de aluminiu, care treptat se făcea tot mai lată, trei sau patru ciulini reprezentau cactușii din pustiu, iar câteva crenguțe au fost folosite pentru înfrumusețarea pietrelor și malurilor de nisip ale râului. Două crenguțe vii, care erau pe maluri, aduceau viață în scena pustului. Pe alt mal al râului erau 2 corturi cu lungimea de 2,5 cm, făcute din frunze uscate de stejar, stăteau în rânduri drepte. Oamenii erau confecționați din bețișoare, stăteau alături de apă, iar un pic mai în jos pe râu – niște scoici mici reprezentau o turmă de oi, care se adăpau din râu.

### SAFARI – „ÎNTOARCE-I LA VIAȚĂ”

Aceasta este o plimbare, pe parcursul căreia băieții și fetele caută, găsesc și adună organisme vii mici unice, așa ca gândacii, păianjeni, furnici, viermi, miriapode, etc. La întoarcerea în tabără aceste exemplare se studiază cu atenție (de dorit cu folosirea lupei) și se identifică cum arată acestea. Dacă în colecție intră și broaște, și broaște țestoase, trebuie să le asiguri condițiile necesare. Apoi animalele sunt eliberate și studiul se sfârșește. Respectul față de viața făpturilor mici trebuie să fie o parte integrantă a fiecărei activități e studiu.

### „EXPEDIȚIA GEOLOGICĂ”

Posibil, băieților și fetelor le va aduce mai multă plăcere să studieze harta topografică a regiunii. Alegeți traseul, mergeți pe o anumită cărare și marcați drumul găsit pe hartă. De asemenea pe hartă marcați într-un mod deosebit locurile interesante: un depozit de minerale, un câmp cu flori, lacuri mici și locuri mlăștinoase, unde se pot găsi în de ajuns broaște și tot ce ține de soiul acesteia. Lacul prezintă un paradis pentru un cercetător al naturii. Aici la același nivel cu amfibiile voi puteți găsi anumit soi de muște, care au niște maxilare mari, viermi, păianjeni de apă, melci, care sunt lipiți de plantele care cresc din apă, gândaci mari de apă, țânțari și peste toate acestea se roiesc o mulțime de insecte, care s-au născut în acest lac.

## EXCURSIA ÎN LUMEA BIBLEI ȘI A NATURII

Găsiți în următoarele fragmente fenomene naturale. După ce, voi veți scrie toate obiectele, încercați să găsiți cât mai mult posibil dintre ele. De fiecare dată, când în verset ele sunt scrise la plural, este de ajuns de a găsi doar un singur obiect. În cazul, dacă câteva obiecte și fenomene ale naturii se amintesc în verset, atunci în notă se vor indica acele obiecte, care trebuie găsite. Excursia în lumea Bibliei și a naturii.

Folosind Biblia și Concordanța Biblică, găsiți cât se poate mai multe fenomene naturale și obiecte, încercați să le găsiți în această regiune. Pentru fiecare obiect, găsit în Scriptură, se acordă un punct. Încă un punct se acordă pentru găsirea acestui obiect în timpul excursiei și încă un punct – pentru identificarea corectă a acestui obiect. Luând în considerație toate punctele acumulate, se fac totalizările și se identifică grupă învingătoare.

Ps. 102:5 Iov. 39:26 Deut. 14:18 Ps. 83:14 Deut. 14:15 1Împ. 4:23 Is.2:20 Ps. 117:12 Lev. 11:22 Is.35:1 Ps. 77:46 Iov. 8: 1 1 Ps. 104:30 Is. 50:9 Is. 60:13 Os. 4:13 Iov. 8:14 Is. 55:10 Pr. 30:28 Cc. II. 2:12 Am. 8:1 Ps.89:6 Ecl. 12:5 Is. 34:11 Ps. 1 1:28 Os. 8:7 Pr. 6:6 Is.2:13 Ps. 92:4 Mt. 7:26 Mica. 7:17 Os. 14:4 Lev. 11:30 1Împ. 14:15 Gn. 27:28 Deut. 8:8 Iov. 31:40 Deut. 1:44 Iosua. N. 24:12

## SĂPTĂMÂNA DE CREATIVITATE

În acest joc se poate de jucat, împărțind jucătorii în șase echipe, fiecare dintre ele prezintă o zi din cel șase a creațiunii. După un anumit semnal grupele se despart și încep să caute acele obiecte, care au fost create în acea zi, pe care ei o reprezintă. După un anumit timp grupele se întorc și prima începe prezentarea grupa care respectiv a avut prima zi de creațiune, prezentând celorlalți obiectele care le-au găsit și povestind cât se poate mai mult despre acestea și ce rol ele îndeplinesc în această săptămână. Pentru echipa care a primit a patra zi a creațiunii, copii pot aduce așa obiecte care sunt sub influența soarelui, lunii și stelelor; de exemplu, soarele poate fi reprezentat prin iarba verde. Pentru ca fiecare să participe la joc, va fi mai bine, dacă fiecare persoană din grup va primi posibilitatea de a vorbi, să nu fie o singură persoană care prezintă totul.

## HELEN KELLER

Povestiți istoria Helen-ei Keller, la care lipseau două din cele cinci simțuri și neprivind la aceasta, ea a învins neajunsul său și a trăit o viață fericită, demnă, care inspiră.

Legați ochii exploratorului, închideți-i urechile, apoi permiteți-i lui să recunoască niște obiecte obișnuite ce se întâlnesc în viața de zi cu zi. Legați ochii exploratorilor și împărțiți în două echipe. Dați-le ca însărcinare, ca doar cu o atingere să clasifice obiectele în minerale, plante și animale și de asemenea să numească precis un oarecare obiect. Flori, semințe, pietre, scoici, frunze, toate acestea pot fi de ajutor în acest joc. Apropiati exploratorul cu ochii legați către copac și dați-i ca însărcinare să identifice ce fel de copac este, simțind doar scoarța, frunzele, semințele, mugurii, mirosul, gustul, etc.

Sfârșiți exercițiul, analizând toată frumusețea obiectelor ce ne înconjoară, pe care noi le percepem cu ajutorul tuturor cinci simțuri. Noi într-un mod nou percepem toate organele noastre de simț, dacă pe un timp scurt noi ne lipsim de unul din ele. Pentru a petrece acest joc, conducătorul trebuie mai înainte de toate să vină pe acel teritoriu, unde va avea loc jocul, și să adune toate obiectele, ca de exemplu: crenguțe, frunze, flori, semințe, etc. Ascunzând aceste obiecte de la jucători, conducătorul jocului este gata pentru a-l începe. Jocul se desfășoară în felul următor: scoateți unul din obiecte și arătați-l grupei. Apoi rugați să îl compare cu acea plantă, copac sau tufiș, de unde este luat. Primul răspuns corect aduce un punct. Repetați jocul încă odată, arătând al doilea obiect repetând pașii ca și în primul caz. Jocul continue până atunci, când se termină obiectele. Jucătorul sau echipa, care a acumulat cele mai multe puncte, este învingătoare.

## EXCURSIA LA NATURĂ

### **Catastrofele**

Găsiți un oarecare obiect, afectat de fulger, o piatră zdrobită, urme de incendiu, o frunză mâncată nu până la urmă, obiecte care arată la viața plantelor sau animalelor, care au suferit de la om. Aici sunt mai multe variante.

### **Obiecte aruncate**

Găsiți o piele, care a fost năpârlită de șarpe sau insecte, pene de pasăre sau frunze căzute.

### **Primul înainte.**

Grupa se oprește într-un loc comod. Conducătorul atrage atenția tuturor la un oarecare obiect din natură. Apoi el pune o întrebare despre obiect unui explorator, care se află în față. Dacă el știe ceva despre aceasta, el poate rămâne în fața grupului, însă dacă nu știe, el trece în spatele grupei. Grupul nu trebuie să fie mai mare de 15 persoane.

### **Capcanele**

Găsiți pânze de păianjen, capcane de furnici și alte capcane din lumea naturii.

### **Auzul și văzul**

Cât de multe flori și nuanțe poate găsi grupa voastră? Cât de multe sunete ei pot distinge? De exemplu, orăcăitul broaștelor, zborul păsărilor, suflarea vântului, etc.

### **Semnele anotimpurilor**

Căutați semnele schimbării anotimpurilor, ca de exemplu în viața plantelor, animalelor, procesele de migrare.

### **Zece pietre**

Fiecare explorator primește zece pietre. Pe parcursul cât grupa merge pe traseu, conducătorul din când în când indică la un obiect oarecare și pune o întrebare referitor la acest obiect. Apoi el roagă pe cineva să răspundă la această întrebare. Fiecare, care răspunde corect, poate arunca o piatră. Învingător este acela, care primul se eliberează de toate pietrele. Acest joc de asemenea dă posibilitatea de a dezvolta sinceritatea exploratorilor, deoarece fiecare trebuie să hotărască, dacă a știut el răspunsul corect.

### **Metoda de transport**

Găsiți un drum, pe care circulă plantele și animalele. În afară de târârea și zborul, unele din ele se mișcă conform vântului, iar unele „în spatele” altor animale.

## VÂNĂTOAREA LA NATURĂ

În acest joc pot participa 15-60 de oameni de orice vârstă. Formați o hartă a teritoriului de vânătoare și semnați punctele pe ea, egal depărtate de la punctul de start. Grupați participanții în echipe de câte 4 persoane și trimiteți fiecare echipă în expediția de vânătoare la un punct anumit. Pentru a ajunge și a se întoarce se dau 15-20 de minute. În ordinea în care s-au întors echipele, rugați să vă povestească ce au văzut. Astfel de raport poate deveni interesant, când grupele detaliat raportează despre toate obiectele care le-au descoperit pe parcursul expediției. Jocul trebuie să fie condus de o persoană, care știe locuri interesante în acea regiune, posibil, uneori el va trebui să explice sensul unor obiecte sau fenomene.

## JOC DE MEMORIE

Pentru a petrece acest joc este nevoie ca mai dinainte să se pregătească o masă pătrată sau o tablă cu lățimea de 1m. Pe ea vor fi aranjate 15-20 de obiecte cunoscute din natură. Apoi ele se acoperă cu un material până la începutul jocului. Grupa se împarte în participanți aparte, în perechi sau pe echipe de 3-5 persoane. Ei se aranjează în astfel, ca să nu scape nimic din vedere din ceea ce va fi pe masă. Fiecare echipă primește câte un creion și o foaie. La semnal se face liniște totală și exact 30 de secunde se vor vedea obiectele care sunt pe masă. În decursul acestui timp participanții nu au voie să scrie, să vorbească, ci doar să urmărească. Când se trec 30 de secunde masa iarăși este acoperită, și se acordă 5 minute pentru, ca să se formeze lista cu obiectele care au fost pe masă. Dacă în acest joc participă echipe mici sau perechi, atunci ele sunt nevoite să se afle mai la distanță una de alta, pentru ca să nu deranjeze unii pe alții în timpul scrierii obiectelor.

## DRUMETIA CU STAȚII

Se petrece drumeția cu stații, în decursul căreia se petrec jocuri și activități, care se pot petrece în ziua de sabat. De obicei aceasta arată în felul următor:

### **Stația 1: 20 de întrebări biblice**

Un băiat sau o fată se gândește la un obiect din Biblie și în același timp spune celorlalți, din ce categorie face parte, este animal, plantă, mineral. Ceilalți exploratori pot să adreseze 20 de întrebări pentru a afla despre ce obiect merge vorba. Dacă 20 de întrebări nu au fost de ajuns, pentru a înțelege despre ce obiect sa gândit, atunci se începe o nouă tură. La toate întrebările se poate de răspuns doar DA sau NU.

### **Stația 2: imagini pe nisip**

Împărțiți grupa în perechi sau echipe mai mici și spuneți-le însărcinarea să facă un desen pe nisip. Fiecare echipă ocupă un loc care este acoperit cu nisip sau pământ. Exploratorii cercetează acel loc, pentru a găsi acele obiecte cu ajutorul cărora ei ar putea construi o mică grădinuță chinezească, modelul unui parc sau să illustreze o istorie biblică. Ei pot folosi flori uscate, bucățele de scoarță de copac, pietre, bețișoare, noroi, pene de păsări, frunze, etc. Strângând și aplicând diferite obiecte din lumea naturii, astfel ei sunt tot mai mult interesați de originea lor.

### **Stația 3: povestiri**

Copii ce se odihnesc pe un deal, cu plăcere vor asculta o povestire despre natură sau o altă povestire de acest gen.

### **Stația 4: ghicește numele meu**

La început conducătorul trebuie să spună cine este el. de exemplu, „Eu – pasăre”, sau „Eu – mamifer”, sau „eu – copac”, etc. El apoi dă cheia Nr. 7 în joc și dacă cineva nu poate da răspuns, el mai deschide o cheie. El continue până atunci, când nu va primi un răspuns corect. Numărul de puncte se acordă ca premiu conform numărului cheii, aceluia care a răspuns corect. De exemplu: Eu – pasăre.

7. Eu sunt mai mic, decât corbul, însă mai mare ca vrabia.
6. Eu cu mare plăcere caut insecte și viermi.
5. Foarte ușor pot să mă ridic pe trunchiul de copac.
4. Picioarele mele se agață de crengile copacilor.
3. Penajul meu este negru strălucitor cu pete verzi.
2. Eu fac cuiburi în scorburi.
1. Eu bat și găuresc copacul cu ciocul meu
  - Eu sunt ciocănitoare.

## IMNURI SE SABAT ALE DRUMETIILOR DE EXCURSII

Împărțiți grupa în 2-4 subgrupe, în dependență de numărul participanților.

Indicați în fiecare echipă conducătorul și secretarul

Stabiliți perioada de timp, care poate fi dedicată drumeției.

La semnal fiecare grupă se îndreaptă pe cărările turistice, care sunt în diferite direcții de la punctul de start.

În timpul acestei drumeții, toți membrii subgrupului trebuie să găsească oarecare obiecte, care le aduc aminte de cuvintele din refrenul imnului. Secretarul le înscrie (obiectele, imnurile și refrenele). Nu este voie să luați cu voi cartea cu imnuri.

După întoarcerea la punctul de start, într-un timp anumit verificați, care dintre grupe a scris cele mai multe refrene ale imnurilor, de asemenea a strâns și obiecte din natură legate de acestea.

Petreceți un „festival de imnuri”, folosind cântările enumerate. Fiecare subgrupă are dreptul de a intona cântările la rândul său.

### **Metodă:**

Conducătorul și naturalistul să treacă traseul până aceasta o vor face echipele și să selecteze câteva cântări, care ar corespunde naturii înconjurătoare. În momentul deja petrecerii traseului naturalistul și conducătorul vor indica la un obiect și vor începe a cânta cântarea potrivită.

### **Metodă:**

La sfârșitul drumeției comparați lista versetelor biblice, de asemenea obiectelor din natură, la care fac referință versetele. Înainte de a începe acest traseu, asigurați-vă în faptul, că toate grupele au fost de acord să folosească versetele biblice.

## ZONA MARCATĂ

Pentru a petrece acest joc, fiecare grupă din club sau altă grupă sub conducerea unui matur alege locul și petrece marcajul zonei cu mărimea care a fost discutată mai înainte. Mărimea zonei trebuie să fie proporțională numărului de persoane din grupă, de exemplu, pentru grupe mici 5-6 persoane mărimea constituie 4-5 m<sup>2</sup>, pentru grupe mai mari – până la 15 m<sup>2</sup>. Însă așa zonă mare va necesita mult lucru pentru ca să fie studiată detaliat natura care este prezentă.

Primul pas în acest joc este marcarea corectă a celor 4 colțuri ale zonei, pentru ca să fie văzută clar. Apoi participanții trec la colectarea și denumirea fiecărui obiect natural ce se află în zona marcată. Conducătorul transmite această muncă în mâinile copiilor. Este necesar să fie indicat un secretar, a cărui lucru constă în faptul ca să înscrie și să păstreze obiectele găsite și denumirea lor. Lista lui trebuie să aibă următoarele compartimente: copaci, plante, insecte, urme de animale, de asemenea obiecte stranii și interesante.

La expirarea timpului care a fost hotărât mai înainte (cel puțin 30 de minute) grupele se întâlnesc și aduc obiectele și listele. Este necesar să aveți un lucrător specialist, care ar putea identifica obiectele necunoscute, de asemenea să poată forma o lecție din aceste obiecte. Grupele pot de asemenea pot schimba zonele și listele, să găsească zona altei grupe și să găsească și să verifice toate obiectele naturale enumerate în listă.

## CIFRELE SECRETE

Acesta este unul dintre cele mai îndrăgite jocuri la natură. Conducătorul dinainte alege traseul, numărul de stații nu se limitează. Pentru a ușura jocul pentru începători, se recomandă să se folosească obiecte simple. Cifra secretă se identifică la fiecare stație. La sfârșitul jocului conducătorul numește suma tuturor cifrelor secrete. Cei, care au găsit răspunsurile corecte la fiecare stație, vor primi suma corectă. Va fi bine să recalculați careva stații cu grupa și să le dați posibilitatea, să le acordeți ceva instrucțiuni cu privire la obiectele, pe care le vor întâlni pe traseu. Iată câteva din ele:

Traseul începe aici

Acesta este copac – pin. Cifra secretă – este cea mai răspândit număr de ace pe fiecare crenguță a copacului. Următoarea indicație o veți găsi la poalele celui mai mare copac, care se află la sud de acest punct. Fiecare inel anual de pe tăietura copacului indică la un an de viață. Dacă copacul avea mai mult de 50 de ani, când el a fost tăiat, atunci cifra secretă este 20. Dacă copacul a avut mai puțin de 50 de ani, atunci cifra secretă este 10. Mergeți mai departe pe traseu și căutați următorul indiciu în prima țeavă, pe care o veți găsi pe cărare.

Metodă:

Un instructor antrenat trebuie să treacă primul traseu și să îl marcheze. La fiecare stație se pune o întrebare și pentru fiecare răspuns corect se primește un număr numit de puncte. De exemplu, dacă acesta este pin, atunci se adaugă 7. Dacă este brad – se adaugă 4. Încă un exemplu: dacă este cuibul unui cuc, scădeți 4, dacă este cuibul unui șoim, scădeți 2. La sfârșitul traseului suma matematică, bazată pe răspunsurile corecte, este cifra secretă pe care o știe doar instructorul.

## „CIFRELE SECRETE” CU BUSOLA

Voi puteți elabora câte trasee doriți, care se încep de la un punct comun, astfel ca instructorul să poată da însărcinări fiecărei grupe la start. Grupele se pot schimba și să treacă trasee diferite.

Inventați întrebările înainte de petrecerea traseului.

Elaborând traseul cu busola, după posibilitate, aranjați obiectele speciale la așa o distanță, ca trecerea traseului după busolă să aducă copiii la locul indicat de instructor.

La fiecare „instrucțiune” scrieți indicațiile, cu să fie găsită următoarea „instrucțiune”. Când grupa a sosit la locul petrecerii jocului „întrebări din natură” și găsesc cartonașul, grupa începe să răspundă la întrebări. Secretarul indicat trebuie să scrie aceste întrebări. Apoi altă persoană, conducătorul grupei, citește instrucțiunea, scrisă pe cartonaș referitor la faptul cum să ajungă la următorul cartonaș și așa până când datorită instrucțiunilor și cartonașelor grupa nu ajunge la sfârșitul traseului.

Exemple de chei scrise pe cartonașe:

### Traseul A

Începutul A350°, 10 pași A124°, 8 pași A90°, 2 pași

### Traseul A Nr. 1

Dacă acest copac rășinos, atunci scrieți-vă 6 puncte. Dacă este pin, atunci 4 puncte. A335°, 23 pași A5°, 6 pași

### Traseul A Nr. 2

Dacă în sticlă - este o scoică farfurioară, atunci scrieți-vă 3 puncte. Dacă este o scoică lunecoasă, atunci – 4 puncte. A 168°, 40 de pași A230°, 6 pași A270°, 3 pași

### Traseul A Nr. 3

Această plantă înflorește o singură dată în an, 8 puncte. Ea înflorește mai des, 4 puncte.

Întoarceți-vă la punctul inițial și primiți instrucțiuni adăugătoare.

Atrageți atenția la faptul, că prima parte a cartonașului conține întrebări despre natură, în același timp ultima parte a cartonașului conține instrucțiuni, cum să ajungeți la următoarea stație. Voi puteți marca cărarea, plasând pe ea câte semne doriți cu întrebări despre natură. Asigurați-vă de faptul, ca ultimul cartonaș să conțină în sine instrucțiuni cum să vă întoarceți la punctul inițial.