

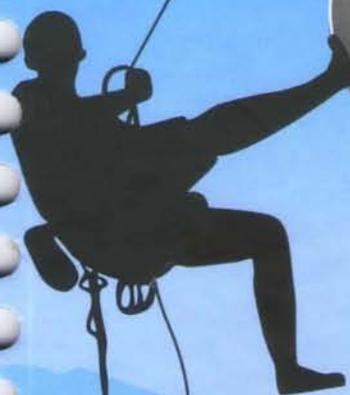
CADERNO DE ATIVIDADES

CLASSES AGRUPADAS



DESBRAVADORES

CLUBE



DADOS PESSOAIS

Nome _____

Endereço _____

Bairro _____ CEP _____

Cidade _____ Estado _____

E-mail _____ Telefone (____) _____

Clube _____

Igreja _____

Associação/Missão _____

União _____

Data de Início ____/____/____

Assinatura

INFORMAÇÕES MÉDICAS

1 - Tipo sanguíneo: A B AB O Fator RH: positivo negativo

2 - Vacinação contra tétano sim não Data ____/____/____

3 - Sofro de: diabetes epilepsia coração hemofilia bronquite asma

outros _____

4 - Sou alérgico à: penicilina soro outros _____

ORIENTAÇÕES GERAIS

O Caderno de Atividades - Classes Agrupadas é a junção de todos os cadernos de Atividades de Classes do Clube de Desbravadores, de acordo com o programa já existente, sendo que os requisitos estão separados por: Classes Regulares e Classes Avançadas.

QUEM PODERÁ UTILIZAR

1. Aspirante a Desbravador: com idade a partir de 11 anos poderá utilizar para ajustar o período anterior à sua entrada no Clube, sendo que no ano seguinte o Desbravador deverá participar do programa normal e utilizar o Caderno de Atividades correspondente mesmo que ainda não tenha sido investido nas Classes que ele está fazendo com o Caderno de Atividades - Classes Agrupadas.
2. Aspirante a Líder: com idade igual ou superior a 16 anos poderá utilizar para fazer todo o programa do Clube e ser investido no final em todas as Classes concluídas.
3. Aspirante a Líder Máster: que não tenha feito uma ou todas Classes Avançadas, poderá utilizar para ficar regularizado e ser investido nas Classes concluídas.

IDADE	CONTEM AS CLASSES	TEMPO PARA COMPLETAR OS REQUISITOS
11 anos	Amigo e Companheiro	de 6 a 18 meses
12 anos	Amigo a Pesquisador	de 8 a 18 meses
13 anos	Amigo a Pioneiro	de 10 a 18 meses
14 anos	Amigo a Excursionista	de 12 a 24 meses
15 anos	Amigo a Guia	de 18 a 24 meses

COMO UTILIZAR

1. Para regularizar o Desbravador no Programa do Clube, cada quadrado representa uma idade. Então, basta cumprir os requisitos que estão nos quadrados em branco. No exemplo abaixo, apenas os Desbravadores com 11 anos é que precisam cumprir o requisito 1.
2. Cada Caderno de Atividades - Classes Agrupadas, poderá ser utilizado somente uma vez, tendo data de início, data de término e prazo para completar os requisitos. Por isso, existe apenas um espaço para investidura das respectivas Classes concluídas.

11
12
13
14
>15

1 Completar duas Especialidades não realizadas anteriormente na área de Artes e habilidades manuais.

Especialidade: _____

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

ATENÇÃO

O Clube não poderá adotar o Caderno de Atividades - Classes Agrupadas como sendo o programa oficial para os seus Desbravadores. Este caderno não substitui os Cadernos das Classes. A orientação do MDA/D.S.A é que o programa regular permanece válido, Classe por Classe e investidura ano a ano.

Não é necessário preparar uma pasta com os requisitos cumpridos neste Caderno de Atividades - Classes Agrupadas.

AVALIAÇÃO FINAL

Idade

11	12	13	14	>15
<input type="checkbox"/>				

Data de início ____/____/____

Data de término ____/____/____

Data ____/____/____
Diretor do Clube de Desbravadores

Data ____/____/____
Regional

INVESTIDURA

Oficiante _____

Evento _____

Local _____

Data ____/____/____

CLASSES REGULARES

1. GERAIS

1 Ser membro ativo do Clube de Desbravadores.

Ao final do ano, faça um relatório das atividades que você fez no Clube.



11
12
13
14
≥15

Lined writing area for the report.

Cole as fotos dos momentos mais marcantes.

Large empty rectangular area for pasting photos.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



3 Ilustrar de forma criativa o significado do Voto do Desbravador.

Desenhe ou use fotos e colagens para ilustrar o Voto do Desbravador.

11
12
13
14
15

1 Pela graça de Deus,

5 Guardarei a lei do Desbravador,

2 serei puro,

6 serei servo de Deus

3 bondoso

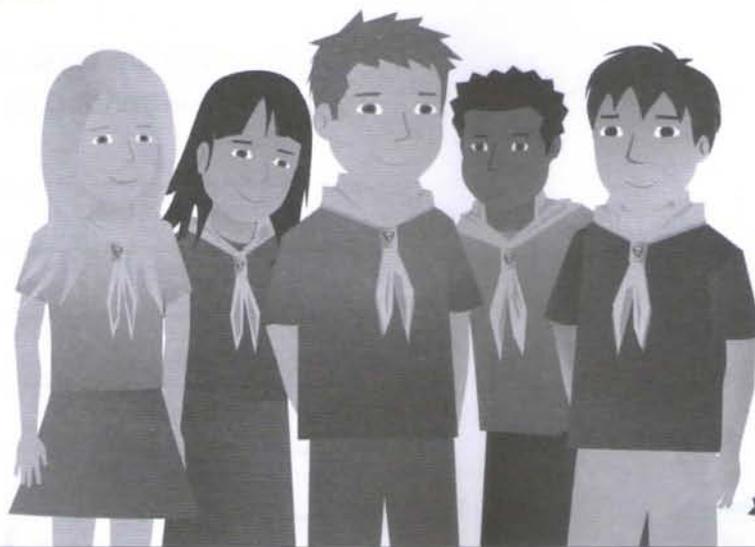
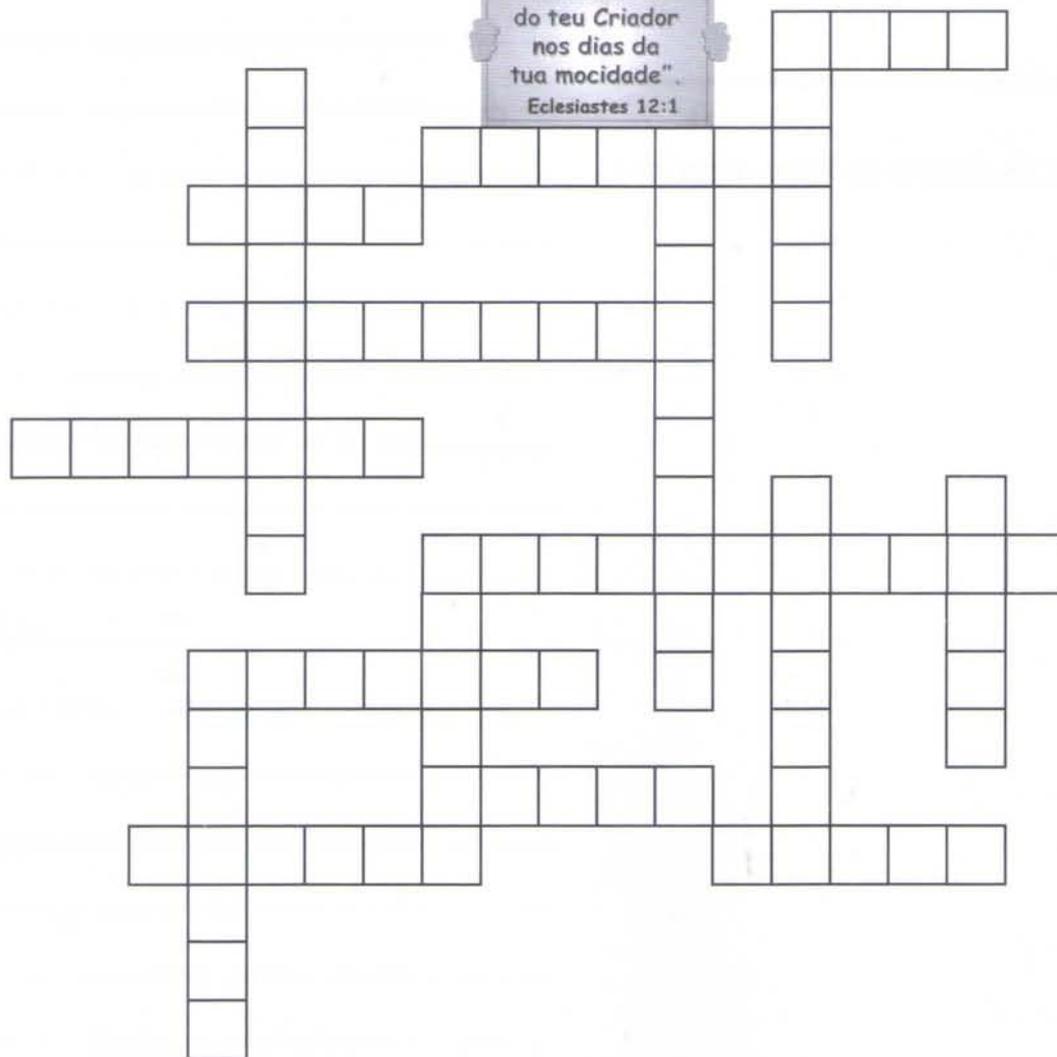
7 e amigo de todos.

4 e leal.

Data de conclusão ___/___/___ Visto do instrutor _____



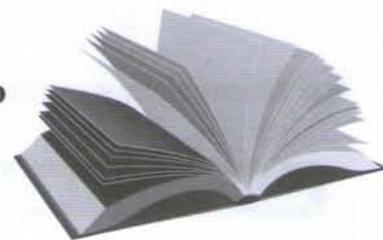
Preencha a cruzadinha abaixo utilizando as palavras em destaque da Lei do Desbravador.



Data de conclusão ____/____/____

Visto do instrutor _____

8 Ler o livro do Curso de Leitura do ano e escrever um parágrafo sobre o que mais lhe chamou atenção ou considerou importante.



Após terminar a leitura do livro, responda as perguntas abaixo.

- 1. Qual o título do livro? _____
- 2. Qual(ais) o(s) autor(es) do livro? _____
- 3. Qual a editora? _____
- 4. Qual o nome do personagem principal? _____

Escreva um parágrafo sobre o que mais lhe chamou a atenção.

Large lined area for writing a paragraph.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



9 Ler o livro do Curso de Leitura do ano e escrever dois parágrafos sobre o que mais lhe chamou atenção ou considerou importante.



11
12
13
14
15

Após terminar a leitura do livro, responda as perguntas abaixo.

1. Qual o título do livro? _____
2. Qual o(s) Autor(es) do livro? _____
3. Qual a editora? _____
4. Qual o nome do personagem principal? _____

Use o espaço abaixo para escrever os dois parágrafos.

Large lined area for writing two paragraphs.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



II Ler o livro *Pela Graça de Deus*.

Faça um breve relato dos pontos que mais chamaram sua atenção.



11
12
13
14
≥15

Lined writing area for the first task.

Agora escreva um parágrafo sobre a influência da leitura do livro para sua vida.

Lined writing area for the second task.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

12 Ler o livro *Caminho a Cristo*.

Data do início da leitura ____/____/____

Data em que terminou a leitura ____/____/____



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

11
12
13
14
≥15

13 Ler o livro *Além da Magia*.

Faça um breve relato dos pontos que mais chamaram sua atenção.



Agora escreva um parágrafo sobre a influência da leitura do livro para sua vida.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

14 Ler o livro *A História da Vida*.

Faça um breve relato dos pontos que mais chamaram sua atenção.



Lined writing area for the student's response to the reading task.

Agora escreva um parágrafo sobre a influência da leitura do livro para sua vida.

Lined writing area for the student's paragraph about the influence of reading.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

16 Ler o livro *Nossa Herança*.

Use o espaço abaixo para fazer um resumo do livro.



11
12
13
14
15

Large rectangular area with horizontal lines for writing a summary of the book.

Faça um cronograma dos principais eventos ocorridos na Divisão Sul Americana narrados no livro.

Large rectangular area with horizontal lines for creating a timeline of events from the book.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

17 Participar ativamente da Classe Bíblica do seu Clube.

Data de início da classe bíblica ____ / ____ / ____

Data de término da classe bíblica ____ / ____ / ____

Estudo bíblico utilizado _____

Escreva um parágrafo sobre o assunto estudado que você achou mais interessante. Explique porque.

Large lined area for writing a paragraph.

Data de conclusão ____ / ____ / ____ Visto do instrutor _____



II. DESCOBERTA ESPIRITUAL



11
12
13
14
≥15

1 Memorizar e demonstrar o seu conhecimento:

- a) Criação: O que Deus criou em cada dia da Criação.
- b) 10 Pragas: Quais as pragas que caíram sobre o Egito.
- c) 12 Tribos: O nome de cada uma das 12 tribos de Israel.
- d) 39 livros do Antigo Testamento e demonstrar habilidade para encontrar qualquer um deles.

Escreva o que Deus criou em cada dia da Criação e ilustre através de fotos, desenhos ou colagens.

1º DIA

4º DIA

2º DIA

5º DIA

3º DIA

6º DIA

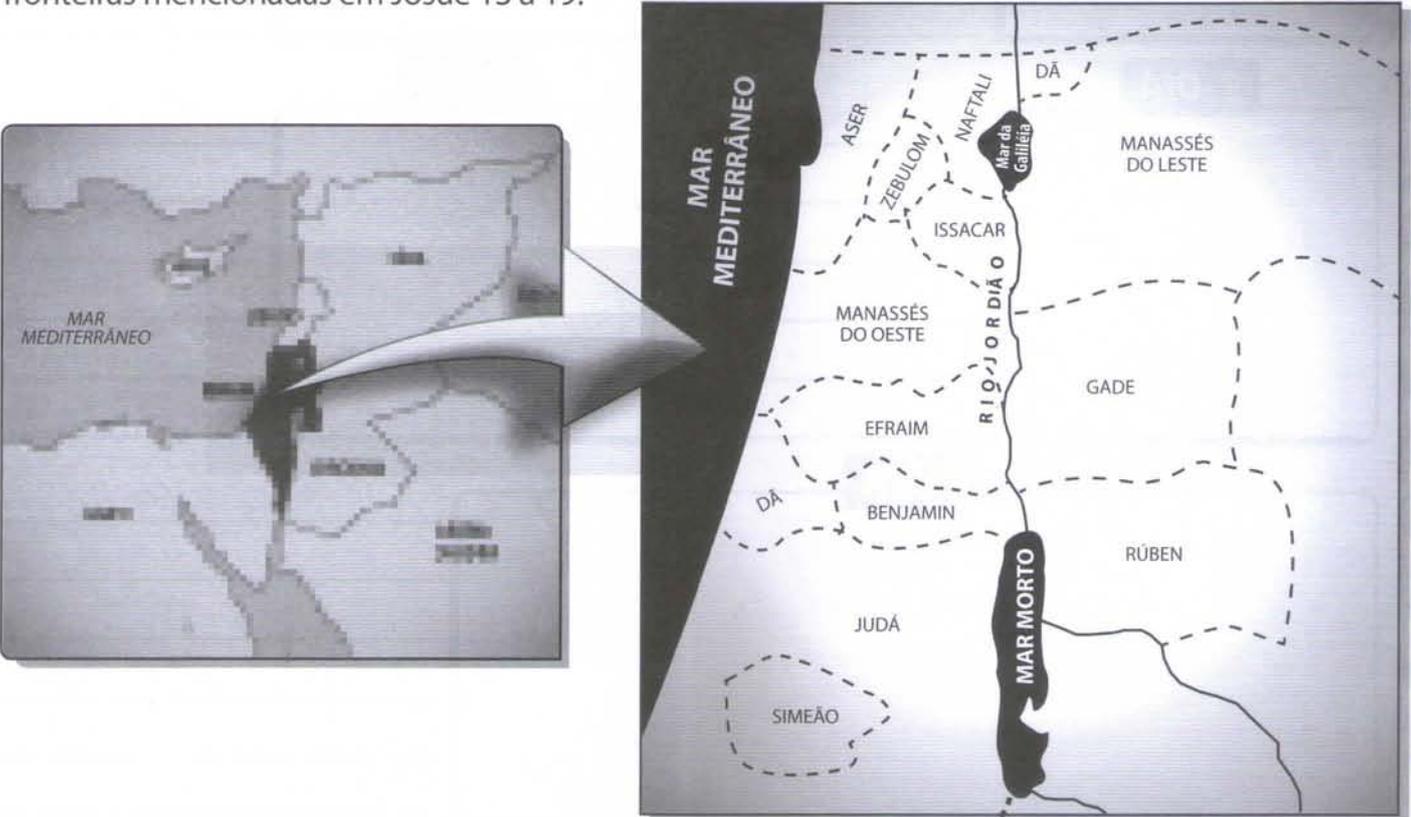
7º DIA

Localize no caça-palavras abaixo, as 10 pragas que caíram sobre o Egito. Confira lendo Êxodo 7:14 a Êxodo 12:36.



Após Josué ter concluído a conquista da Terra Prometida (terra antes ocupada pelos cananeus) a terra foi distribuída aos descendentes de todos os filhos de Jacó, com exceção de Levi, pois os levitas haviam sido separados para o serviço sacerdotal: sua porção seria o próprio Deus. Todavia, Deus designou 48 cidades em toda a Terra Prometida para uso dos levitas. A porção de terra de Levi foi para os dois filhos de José, Manassés e Efraim. Para saber mais a respeito deste assunto leia Josué 13:33, Josué 14:3 e 4, Josué 21:1-42 e Números 18:20.

O mapa abaixo mostra os locais aproximados dos assentamentos das tribos baseados nas fronteiras mencionadas em Josué 13 a 19.



Escreva o nome de cada uma das 12 tribos de Israel.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Localize no caça-palavras abaixo, os 39 livros do Antigo Testamento.

OCITIVELEASDVBSACINORCORIEMIRPCAFBGNC
ILNUMEROSTITOIPC MEDMPZRWO GULFEVHJUKIV
AOUMERARDECAAGNEEMIASGEDMRTAISBLNHFDB
MDMAIDOBRLIMSOIOP SOMLASEUUEMLTGDFEGTN
ISESOEDIAICOARPNEHCHAUGUNBNEHOYYTRTLH
JORAGOOASC RFMI ESSAONIRE SSECNOTFCVBNHJ
GBOTELXPATAHOKGMSRMETURAIRATDINKIRRDM
ORCONIEIJONASLDTAUDICDAMEZOAEMHKFMAAU
LEISEVOCGRILANAGOAIMHEIOSACCDUAIVJEEI
AMORSAIAEGCFLAISUMOELUPUICFOENSJBNVRK
HELII CELNAODAROISARAOSPOEAMEUOCGGHBTI
IRAI SHEIENSAIESOERASNDEPRRSSSMFENFNRYR
PRIMEIROREISMAIGESJULIOROIADLEVRHEHUF
DREBRUNSI SAIDEUTERONOMIODAPEESGNYRYIW
AOASACINORCODNUGESEBRGUVNSAJIMTHRTJND
NMNAESTERFALARACPELEAALEURLLEAAHTRHUFQ
IADENIVDIOEU SOJIOLEADMARGUVRALJYWUGOW
ENRMALACUQUENSESDHAGEURBETREBAYKEJRJE
LOEAFIJUIZESDASAE OISOAAISIMMIQILRKDF
PSITFOIEAEJERMUIGDTIPSP OERUIBUOHGISRD
CASEMAOGOCFTAISAMIQUEIASUOAAALIYGRDRTA
TIAUCIBINASSEECASAECOLMOSSQNSIATFYEWUW
RNMSEMANTAIAGUTEJEREMIASNAOMASEHURDIF
AOITLUDHAJEIAENIADGARQJIPACASARTIFAOF
EFCANTICODOSCANTICOSVUACIAROMAWEHGFDG
IOJTIGAGOIAEOLEUMASODNUGESP ERURARTBWH
OSGUDES AIOGLTPCGACOMOICIDIENAGYSDBRJ
TATILIANAMECILEIUQEZEJC DPAMRAPJWEYTEL
CAOHABACUQUEPRIMEIROSAMUELFAGIYEGUDWI
KLENMINHJKMASDFRTGHYUKOGT SWEGHTYUTYU

Agora escreva cada um dos 39 livros do Antigo Testamento dentro do grupo a que ele pertence. Por exemplo: O livro de Salmos pertence ao grupo dos poéticos.

PENTATEUCO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

PROFETAS MAIORES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

POÉTICOS

1. Salmos
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HISTÓRICOS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

PROFETAS MENORES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

PARA SABER MAIS

- Ler o capítulo *A Criação*, do livro *Patriarcas e Profetas* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *As Pragas do Egito*, do livro *Patriarcas e Profetas* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *A Divisão de Canaã*, do livro *Patriarcas e Profetas* de Ellen G. White.

REQUISITO CONCLUÍDO



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

11
12
13
14
≥15

2 Memorizar e demonstrar o seu conhecimento:

a) 10 Mandamentos: A Lei de Deus dada a Moisés.

b) 27 livros do Novo Testamento e demonstrar habilidade para encontrar qualquer um deles.

Desembaralhe as letras e escreva os Dez Mandamentos. Confira lendo Êxodo 20:3 a 17.

1º MANDAMENTO

O N Ã S Á T E R R O U T O S S U E D E S

 N A D I T E E D I M M

2º MANDAMENTO

Ã O N S A F Á R R A P A I T

 G A M I M E E D R U T A L U C E S

3º MANDAMENTO

N O Ã A T O R M Á S O O N E M O D

 H O N R E S U T E S E D U M E Ã V O

4º MANDAMENTO

B R E L A M - E T O D I D A O D

 O B Á D A S A P A R O N A F I R C I T A S

5º MANDAMENTO

N H A R O A E T U I P A E A U T A E M Ã

6º MANDAMENTO

Ã N O R A T Á M A S

7º MANDAMENTO

O N Ã E R A L D Á T U R A S

8º MANDAMENTO

N O Ã R Á T R U F A S

9º MANDAMENTO

Ã O N R Á D I S S A F O L H O S T U M E N T E

 T R O N C A O E U T Ó P R I X M O

10º MANDAMENTO

____ ã ____ n ____ o ____ s ____ i ____ ç ____ á ____ c ____ o ____ b ____ a ____ r ____

Localize no caça-palavras abaixo os 27 livros do Novo Testamento.

E R T E R C E I R O J O A O I F G A B C V E I O U L M T S F J H L T V F U S D H G
 F E I Q A S E G U N D O T E S S A L O N I C E N S E S O A I E E P R Y I Y E T O F
 E H T I A G O W Q N M C J H P O L E F S L K G S U E Q M K L S B O S U L H G R A N
 S R O M A D T S R H C M E G N A R T S N U C Y O H C C I J E F R I D N I T U F O U
 I E S N E P E S P I L A C O P A T T S O C R A M N Y O T S M I E U V B P D N V J V
 O E R E S E U P R O B N O D O O S E E L A L K T N N A O D O J U Y U V E S D D T C
 S U P R I M E I R O P E D R O Y T K L V S A O N Q W E D O M O S U I F N D O G F K
 U A G R A D R I E A L G A L A T A S E I D O S O A O J O D N U G E S D S S T V G R
 S A O D E R S S E R I E S R E V T O D E S U O A O J O R I E M I R P T E U I F S I
 A I G O D E T O S E S N E C I N O L A S S E T O R I E M I R P G D K R S E M D F L
 D D O S N O S O O M O D E R P R I M E I R O C O R I N T I O S B H A Y Q T O S A T
 U S E G U N D O P E D R O P R E M A S O I T N I R O C O D N U G E S G W A T C V V
 J M A O C H M O A S F I K L S S U C O L O S S E N S E S A O U D Q D H D M E S F L
 S O N A M O R D E E J V P R I M E I R O T I M O T E O A R N K S A T O S H O V H S

Agora, escreva cada um dos 27 livros do Novo Testamento dentro do grupo a que ele pertence. Por exemplo: o livro de Romanos pertence ao grupo das Cartas e Epístolas.

CARTAS E EPÍSTOLAS

- 1 Romanos
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____

EVANGELHOS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

HISTÓRICOS

- 1 _____

PROFÉTICOS

- 1 _____

**PARA SABER
MATS**

• Ler o capítulo *Israel Recebe a Lei*, do livro *Patriarcas e Profetas* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

3 Memorizar e demonstrar o seu conhecimento:

a) Levítico 11: Quais as regras dos alimentos considerados comestíveis e não comestíveis.

Através de fotos, desenhos ou colagens, ilustre quais animais são considerados puros e quais os impuros.

ANIMAIS PUROS

ANIMAIS IMPUROS

PARA SABER
MAT'S

• Ler o capítulo *Higiene Entre os Israelitas*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

4 Memorizar e demonstrar o seu conhecimento:

a) Bem-Aventuranças: O Sermão da Montanha.

Leia as Bem-Aventuranças e use a coluna ao lado para escrever o que você entendeu de cada Bem-Aventurança. Use as palavras que estão em destaque nas Bem-Aventuranças para você preencher a cruzadinha da página ao lado.

Bem-aventurados os **humildes** de espírito, porque deles é o **reino** dos céus.

Bem-aventurados os que **choram**, porque serão **consolados**.

Bem-aventurados os **mansos**, porque **herdarão** a terra.

Bem-aventurados os que têm **fome** e **sede** de justiça, porque serão **fartos**.

Bem-aventurados os **misericordiosos**, porque alcançarão **misericórdia**.

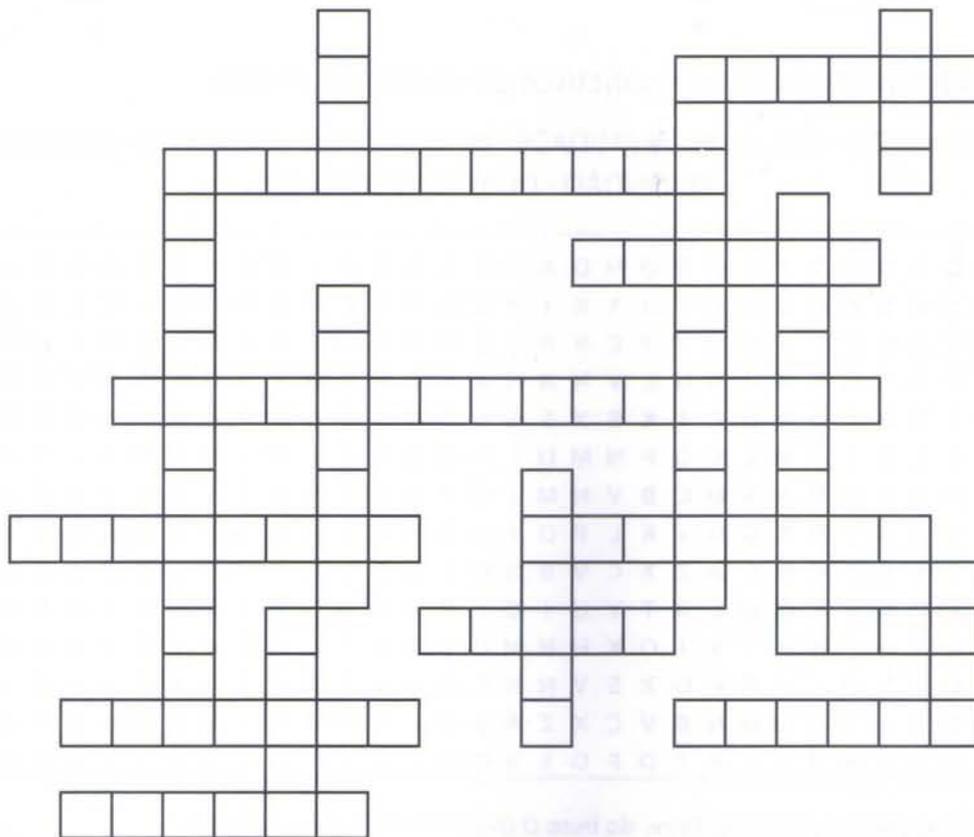
Bem-aventurados os **limpos** de **coração**,
porque **verão** a **Deus**.

Bem-aventurados os **pacificadores**, porque
serão chamados **filhos** de Deus.

Bem-aventurados os **perseguidos** por causa da
justiça, porque deles é reino dos **céus**.

Bem-aventurados sois quando, por minha
causa, vos injuriarem, e vos perseguirem, e,
mentindo, disserem todo mal contra vós.

Regozijai-vos e exultai, porque é grande o vosso
galardão nos céus; pois assim perseguiram aos
profetas que viveram antes de vós.



PARA SABER
MATs

• Ler o capítulo *O Sermão da Montanha*, do livro *O Desejado de Todas as Nações* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

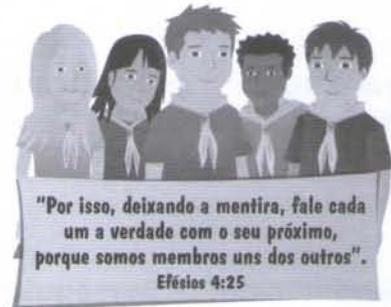
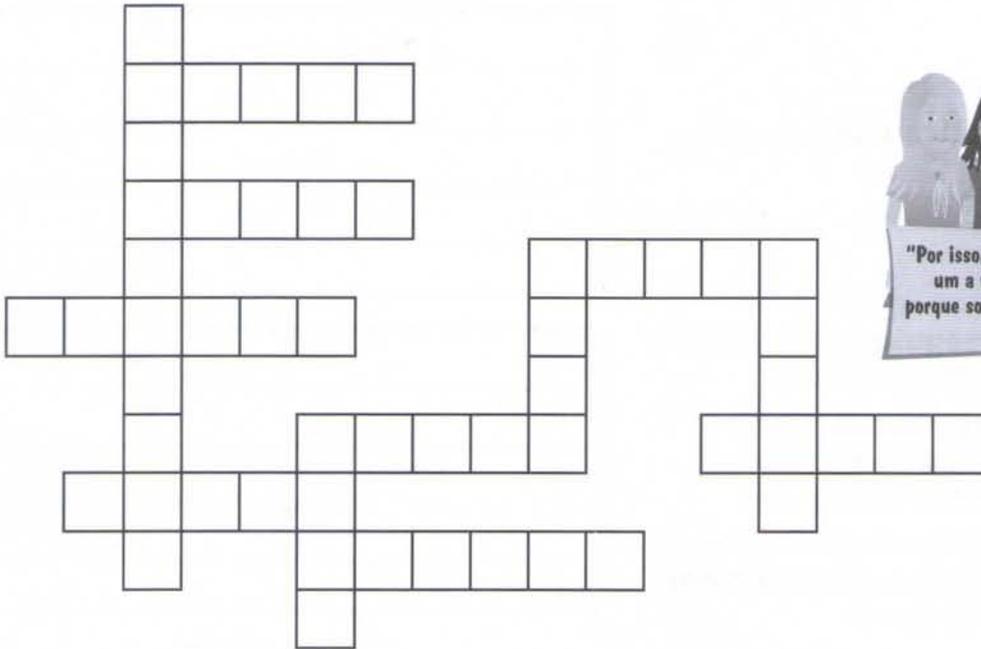
11
12
13
14
≥15

5 Memorizar e demonstrar o seu conhecimento:

a) Apóstolos: O nome dos 12 apóstolos de Cristo

b) Fruto do Espírito: A relação de adjetivos do caráter do cristão

Preencha a cruzadinha abaixo utilizando apenas os nomes dos doze apóstolos de Cristo, mencionados em Marcos 3:13-19



Procure no caça-palavras os nove adjetivos do caráter do cristão.

AMOR - GOZO - PAZ - LONGANIMIDADE - BENIGNIDADE - BONDADE - FIDELIDADE
MANSIDÃO - DOMÍNIO PRÓPRIO.

E J W U A M O R D S S X F X B O N D A D E J X B D T D F L C V B R T H J I K H V
R K E O J D X T S A D C G C T H X K I K X H F V F R B N O H J K L Z X C V B N M
T L R I K G C O A X T V H V Y J C V P J Z G T C G E V C N A S D F Q W E R T Y C
Y M T Y J T V P T S R B J B U L V N A H A F E X H W S A G L Z X C V B N M P O L
U N Y B E N I G N I D A D E I K B X S G S E D Z J Q D F A K J H G F D S A Q W E
I B K Y S U Y L M J F M L M O P N M D F D Q A M K L W J N N M K L P O I U Y T R
O V I R F Y U Y D N V A S D C B V N M I O P D K J H G F I B V C X Z A S D F G S
P C J T G R Y G S V B F G H J K L P O I U A I R E W Q A M Q W E R T Y U I O P L
L X K F H L T F E C N D S A Z X C V B N M Z L C V B N M I I O P A S D F G H J K
K A G B I U R D R V K Q W E R T Y U I O L M E D F G H J D U Y T R E W Q A S D F
J M A N S I D A O E W R T Y I O K H N M U Y D X Z E D F A X C V B N M L K J H G
H V N M B F G T Y U I T R K D X S V N K L O I U T G X S D Z S D F R S D F G I O
G C Z O Z O G P I Y R W M N B V C X Z A S D F G H J K L E N M H G F Q W E R T Y
F D D O M I N I O P R O P R I O F D S A Q W E R T Y U I O R X C V B N M L K J H

**PARA SABER
MATS**

- Ler o capítulo *Nomeou Doze*, do livro *O Desejado de Todas as Nações* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Firme Até o Fim*, do livro *Atos dos Apóstolos* de Ellen G. White

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



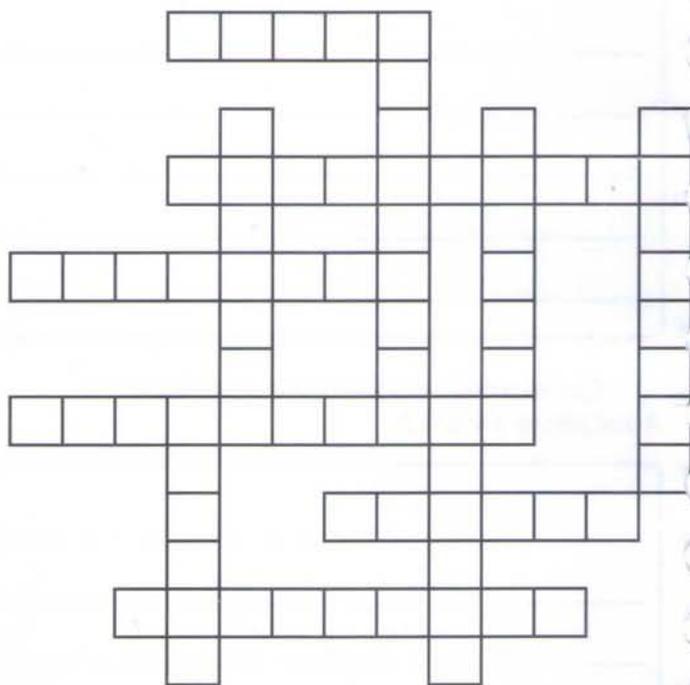
Localize no caça palavras abaixo o nome de cada uma das 7 igrejas de Apocalipse. Confira lendo Apocalipse 1 a 3.



Preencha a cruzadinha usando do banco de palavras apenas as doze pedras preciosas dos fundamentos da Cidade Santa. Confira lendo Apocalipse 21.

BANCO DE PALAVRAS

Diamante - Esmeralda - Safira - Rubi - Jaspe
Sardônio - Jacinto - Ônix - Sárdio - Quartzo
Topázio - Crisólito - Berilo - Ametista
Calcedônia - Calcário - Crisópraso



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

7 Ler e explicar os versos abaixo:

- João 3:16
- II Timóteo 3:16
- Efésios 6:1-3
- Salmo 1

Ilustre o significado dos versos através de fotos, desenhos ou colagens.

JOÃO 3:16



II TIMÓTEO 3:16



11
12
13
14
≥15

EFÉSIOS 6:1-3

SALMO 1

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



8 Ler e explicar os versos abaixo:

- Isaías 41:9-10 Provérbios 22:6 Salmo 8
 Hebreus 13:5 I João 1:9

Ilustre o significado dos versos através de fotos, desenhos ou colagens.

ISAÍAS 41:9-10

"O perverso, na sua soberba, não investiga; que não há Deus são todas as suas cogitações".
Salmo 10:4



HEBREUS 13:5

11
12
13
14
≥15

PROVÉRBIOS 22:6

I JOÃO 1:9

SALMO 8



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

9 Ler e explicar os versos abaixo:

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eclesiastes 12:13-14 | <input type="checkbox"/> Apocalipse 1:3 | <input type="checkbox"/> Salmo 51:10 |
| <input type="checkbox"/> Romanos 6:23 | <input type="checkbox"/> Isaías 43:1-2 | <input type="checkbox"/> Salmo 16 |

Ilustre o significado dos versos através de fotos, desenhos ou colagens.

ECLESIASTES 12:13-14

ROMANOS 6:23

11
12
13
14
≥15

APOCALIPSE 1:3

ISAÍAS 43:1-2

SALMO 51:10

SALMO 16



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

10 Ler e explicar os versos abaixo:

- Isaías 26:3 João 14:1-3 Filipenses 3:12-14 I Samuel 15:22
 Romanos 12:12 Salmo 37:5 Salmo 23

Ilustre o significado dos versos através de fotos, desenhos ou colagens.

ISAÍAS 26:3

JOÃO 14:1-3

11
12
13
14
≥15

ROMANOS 12:12

SALMO 37:5

FILIPENSES 3:12-14

SALMO 23

I SAMUEL 15:22

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



II Ler e explicar os versos abaixo:

- Romanos 8:28 II Pedro 1:20-21 II Crônicas 20:20
 Apocalipse 21: 1-3 I João 2:14 Salmo 46

ROMANOS 8:28

APOCALIPSE 21:1-3

II PEDRO 1:20-21

11
12
13
14
≥15

I JOÃO 2:14

II CRÔNICAS 20:20

SALMO 46

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



12 Ler e explicar os versos abaixo:

- I Coríntios 13 Apocalipse 22:18-20 Romanos 8:38-39
 II Crônicas 7:14 II Timóteo 4:6-7 Mateus 6:33-34

Ilustre o significado dos textos bíblicos através de fotos, desenhos ou colagens.

I CORÍNTIOS 13

II CRÔNICAS 7:14

APOCALIPSE 22:18-20

II TIMÓTEO 4:6-7

ROMANOS 8:38-39

MATEUS 6:33-34

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

13 Leitura bíblica:

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gn 1 | <input type="checkbox"/> Gn 19:1-29 | <input type="checkbox"/> Gn. 41 | <input type="checkbox"/> Êx 12 |
| <input type="checkbox"/> Gn 2 | <input type="checkbox"/> Gn 21:1-21 | <input type="checkbox"/> Gn. 42 | <input type="checkbox"/> Êx 13:17-22; 14 |
| <input type="checkbox"/> Gn 3 | <input type="checkbox"/> Gn 22:1-19 | <input type="checkbox"/> Gn. 43 | <input type="checkbox"/> Êx 15:22-27; 16 |
| <input type="checkbox"/> Gn 4:1-16 | <input type="checkbox"/> Gn 23 | <input type="checkbox"/> Gn. 44 | <input type="checkbox"/> Êx 17 |
| <input type="checkbox"/> Gn 6:11-22 | <input type="checkbox"/> Gn 24:1-46, 48 | <input type="checkbox"/> Gn. 45 | <input type="checkbox"/> Êx 18 |
| <input type="checkbox"/> Gn 7 | <input type="checkbox"/> Gn 24:52-67 | <input type="checkbox"/> Gn. 47 | <input type="checkbox"/> Êx 19 |
| <input type="checkbox"/> Gn 8 | <input type="checkbox"/> Gn 27 | <input type="checkbox"/> Gn 50 | <input type="checkbox"/> Êx 20 |
| <input type="checkbox"/> Gn 9:1-19 | <input type="checkbox"/> Gn 28 | <input type="checkbox"/> Êx 1 | <input type="checkbox"/> Êx 24 |
| <input type="checkbox"/> Gn 11:1-9 | <input type="checkbox"/> Gn 29 | <input type="checkbox"/> Êx 2 | <input type="checkbox"/> Êx 32 |
| <input type="checkbox"/> Gn 12:1-10 | <input type="checkbox"/> Gn 30:25-31; | <input type="checkbox"/> Êx 3 | <input type="checkbox"/> Êx 33 |
| <input type="checkbox"/> Gn 13 | 31:2-3, 17-18 | <input type="checkbox"/> Êx 4:1-17; 27-31 | <input type="checkbox"/> Êx 34:1-14; 29-35 |
| <input type="checkbox"/> Gn 14:18-24 | <input type="checkbox"/> Gn 32 | <input type="checkbox"/> Êx 5 | <input type="checkbox"/> Êx 35:4-29 e 40 |
| <input type="checkbox"/> Gn 15 | <input type="checkbox"/> Gn 33 | <input type="checkbox"/> Êx 7 | |
| <input type="checkbox"/> Gn 17:1-8;15-22 | <input type="checkbox"/> Gn 37 | <input type="checkbox"/> Êx 8 | |
| <input type="checkbox"/> Gn 18:1-15 | <input type="checkbox"/> Gn 39 | <input type="checkbox"/> Êx 9 | |
| <input type="checkbox"/> Gn 18:16-33 | <input type="checkbox"/> Gn 40 | <input type="checkbox"/> Êx 10, 11 | |

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

14 Leitura bíblica:

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lv 11 | <input type="checkbox"/> Js 1 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 2 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 24 |
| <input type="checkbox"/> Nm 9:15-23 | <input type="checkbox"/> Js 2 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 3 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 25 |
| <input type="checkbox"/> Nm 11 | <input type="checkbox"/> Js 3 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 4 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 26 |
| <input type="checkbox"/> Nm 12 | <input type="checkbox"/> Js 4 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 5 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 31 |
| <input type="checkbox"/> Nm 13 | <input type="checkbox"/> Js 5:10;6 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 6 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 1 |
| <input type="checkbox"/> Nm 14:1-38 | <input type="checkbox"/> Js 7 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 8 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 5 |
| <input type="checkbox"/> Nm16 | <input type="checkbox"/> Js 9 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 9 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 6 |
| <input type="checkbox"/> Nm 17 | <input type="checkbox"/> Js 24:1-15; 29 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 10; 11: 12-15 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 7 |
| <input type="checkbox"/> Nm 20:1-13; 22-29 | <input type="checkbox"/> Jz 6 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 12 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 9 |
| <input type="checkbox"/> Nm 21:4-9 | <input type="checkbox"/> Jz 7 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 13 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 11;12:1-25 |
| <input type="checkbox"/> Nm 22 | <input type="checkbox"/> Jz 13:1-18; 14 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 15 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 15 |
| <input type="checkbox"/> Nm 23; 24:1-10 | <input type="checkbox"/> Jz 15 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 16 | <input type="checkbox"/> 2 Sm 18 |
| <input type="checkbox"/> Dt 1:1-17; 4:1-8 | <input type="checkbox"/> Jz 16 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 17 | |
| <input type="checkbox"/> Dt 32:1-43 | <input type="checkbox"/> Rt 1 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 18:1 - 19 | |
| <input type="checkbox"/> Dt 33 | <input type="checkbox"/> Rt 2, 3 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 20 | |
| <input type="checkbox"/> Dt 34 | <input type="checkbox"/> Rt 4 | <input type="checkbox"/> 1 Sm 21:1-7;22 | |
| | <input type="checkbox"/> 1 Sm 1 | | |

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



15 Leitura bíblica:

- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 1:28-53 | <input type="checkbox"/> 2 Rs 5 | <input type="checkbox"/> Et 3 | <input type="checkbox"/> Sl 98, 100, 117 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 3 | <input type="checkbox"/> 2 Rs 6:1-23 | <input type="checkbox"/> Et 4 | <input type="checkbox"/> Sl 119:1-80 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 4:20-34 | <input type="checkbox"/> 2 Rs 6:24-33;7 | <input type="checkbox"/> Et 5 | <input type="checkbox"/> Sl 119:81-176 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 5, 6 | <input type="checkbox"/> 2 Rs 20 | <input type="checkbox"/> Et 6 | <input type="checkbox"/> Sl 121, 125, 150 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 8:12-60 | <input type="checkbox"/> 2 Rs 22 | <input type="checkbox"/> Et 7,8 | <input type="checkbox"/> Pv 1 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 10 | <input type="checkbox"/> 2 Rs 23:36-37; | <input type="checkbox"/> Jó 1 | <input type="checkbox"/> Pv 3 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 11:6-43 | <input type="checkbox"/> 24; 25:1-7 | <input type="checkbox"/> Jó 2 | <input type="checkbox"/> Pv 4 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 12 | <input type="checkbox"/> 2 Cr 24:1-14 | <input type="checkbox"/> Jó 42 | <input type="checkbox"/> Pv 10 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 16;29- | <input type="checkbox"/> 2 Cr 36 | <input type="checkbox"/> Sl 1, 15, 19 | <input type="checkbox"/> Pv 15 |
| <input type="checkbox"/> 33;17:1-7 | <input type="checkbox"/> Ed 1 | <input type="checkbox"/> Sl 23, 24, 27 | <input type="checkbox"/> Pv 20 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 17:8-24 | <input type="checkbox"/> Ed 3;6:14-15 | <input type="checkbox"/> Sl 37 | <input type="checkbox"/> Pv 25 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 18 | <input type="checkbox"/> Ne 1 | <input type="checkbox"/> Sl 39 | <input type="checkbox"/> Ec 1 |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 19 | <input type="checkbox"/> Ne 2 | <input type="checkbox"/> Sl 42 | |
| <input type="checkbox"/> 1 Rs 21 | <input type="checkbox"/> Ne 4 | <input type="checkbox"/> Sl 46 | |
| <input type="checkbox"/> 2 Rs 2 | <input type="checkbox"/> Ne8 | <input type="checkbox"/> Sl 67 | |
| <input type="checkbox"/> 2 Rs 4:1-7 | <input type="checkbox"/> Et 1 | <input type="checkbox"/> Sl 90, 91 | |
| <input type="checkbox"/> 2 Rs 4:8-41 | <input type="checkbox"/> Et 2 | <input type="checkbox"/> Sl 92, 97 | |

Data de conclusão ____/____/____

Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

16 Leitura bíblica:

- | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ec 3 | <input type="checkbox"/> Jr 36 | <input type="checkbox"/> Jn 1 | <input type="checkbox"/> Mt 11 |
| <input type="checkbox"/> Ec 5 | <input type="checkbox"/> Jr 52:1-11 | <input type="checkbox"/> Jn 2 | <input type="checkbox"/> Mt 12 |
| <input type="checkbox"/> Ec 7 | <input type="checkbox"/> Dn 1 | <input type="checkbox"/> Jn 3 e 4 | <input type="checkbox"/> Mt 13 |
| <input type="checkbox"/> Ec 11 e 12 | <input type="checkbox"/> Dn 2 | <input type="checkbox"/> Mq 4 | <input type="checkbox"/> Mt 14 |
| <input type="checkbox"/> Is 5 | <input type="checkbox"/> Dn 3 | <input type="checkbox"/> Ag 2 | <input type="checkbox"/> Mt 15 |
| <input type="checkbox"/> Is 11 | <input type="checkbox"/> Dn 4 | <input type="checkbox"/> Zc 4 | <input type="checkbox"/> Mt 16 |
| <input type="checkbox"/> Is 26:1-12;35 | <input type="checkbox"/> Dn 5 | <input type="checkbox"/> Ml 3 e 4 | <input type="checkbox"/> Mt 17 |
| <input type="checkbox"/> Is 40 | <input type="checkbox"/> Dn 6 | <input type="checkbox"/> Mt 1 | <input type="checkbox"/> Mt 18 |
| <input type="checkbox"/> Is 43 | <input type="checkbox"/> Dn 7 | <input type="checkbox"/> Mt 2 | <input type="checkbox"/> Mt 19 |
| <input type="checkbox"/> Is 52:13-15;53 | <input type="checkbox"/> Dn 8 | <input type="checkbox"/> Mt 3 | <input type="checkbox"/> Mt 20 |
| <input type="checkbox"/> Is 58 | <input type="checkbox"/> Dn 9 | <input type="checkbox"/> Mt 4 | <input type="checkbox"/> Mt 21 |
| <input type="checkbox"/> Is 60 | <input type="checkbox"/> Dn 10 | <input type="checkbox"/> Mt 5 | <input type="checkbox"/> Mt 22 |
| <input type="checkbox"/> Is 61 | <input type="checkbox"/> Dn 11 | <input type="checkbox"/> Mt 6 | <input type="checkbox"/> Mt 23 |
| <input type="checkbox"/> Jr 9:23-26; | <input type="checkbox"/> Dn 12 | <input type="checkbox"/> Mt 7 | |
| <input type="checkbox"/> Jr 10:1-16 | <input type="checkbox"/> Jl 2:12-31 | <input type="checkbox"/> Mt 8 | |
| <input type="checkbox"/> Jr 18:1-6 | <input type="checkbox"/> Am 7:10-16; | <input type="checkbox"/> Mt 9 | |
| <input type="checkbox"/> Jr 26 | <input type="checkbox"/> 8:4-11 | <input type="checkbox"/> Mt 10 | |

Data de conclusão ____/____/____

Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

17 Leitura bíblica:

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mt 24 | <input type="checkbox"/> Lc 2:39-52 | <input type="checkbox"/> Lc 24 | <input type="checkbox"/> Jo 18 |
| <input type="checkbox"/> Mt 25 | <input type="checkbox"/> Lc 7:18-28 | <input type="checkbox"/> Jo 1 | <input type="checkbox"/> Jo 19 |
| <input type="checkbox"/> Mt 26:1-35 | <input type="checkbox"/> Lc 8 | <input type="checkbox"/> Jo 2 | <input type="checkbox"/> Jo 20 |
| <input type="checkbox"/> Mt 26:36-75 | <input type="checkbox"/> Lc 10:1-37 | <input type="checkbox"/> Jo 3 | <input type="checkbox"/> Jo 21 |
| <input type="checkbox"/> Mt 27:1-31 | <input type="checkbox"/> Lc 10:38-42 | <input type="checkbox"/> Jo 4 | <input type="checkbox"/> At 1 |
| <input type="checkbox"/> Mt 27:32-56 | <input type="checkbox"/> 11:1-13 | <input type="checkbox"/> Jo 5 | <input type="checkbox"/> At 2 |
| <input type="checkbox"/> Mt 27:57-66 | <input type="checkbox"/> Lc 12 | <input type="checkbox"/> Jo 6:1-21 | <input type="checkbox"/> At 3 |
| <input type="checkbox"/> Mt 28 | <input type="checkbox"/> Lc 13 | <input type="checkbox"/> Jo 6:22-71 | <input type="checkbox"/> At 4 |
| <input type="checkbox"/> Mc 7 | <input type="checkbox"/> Lc 14 | <input type="checkbox"/> Jo 8:1-38 | <input type="checkbox"/> At 5 |
| <input type="checkbox"/> Mc 9 | <input type="checkbox"/> Lc 15 | <input type="checkbox"/> Jo 9 | <input type="checkbox"/> At 6 |
| <input type="checkbox"/> Mc 10 | <input type="checkbox"/> Lc 16:1-17 | <input type="checkbox"/> Jo 10 | <input type="checkbox"/> At 7 |
| <input type="checkbox"/> Mc 11 | <input type="checkbox"/> Lc 17 | <input type="checkbox"/> Jo 11:1-46 | <input type="checkbox"/> At 8 |
| <input type="checkbox"/> Mc 12 | <input type="checkbox"/> Lc 18 | <input type="checkbox"/> Jo 12 | |
| <input type="checkbox"/> Mc 16 | <input type="checkbox"/> Lc 19 | <input type="checkbox"/> Jo 13 | |
| <input type="checkbox"/> Lc 1:4-25 | <input type="checkbox"/> Lc 21 | <input type="checkbox"/> Jo 14 | |
| <input type="checkbox"/> Lc 1:26-66 | <input type="checkbox"/> Lc 22 | <input type="checkbox"/> Jo 15 | |
| <input type="checkbox"/> Lc 2:21-38 | <input type="checkbox"/> Lc 23 | <input type="checkbox"/> Jo 17 | |

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

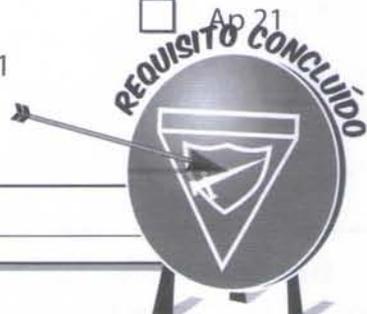


11
12
13
14
≥15

18 Leitura bíblica:

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> At 9:1-31 | <input type="checkbox"/> At 24 | <input type="checkbox"/> 1 Ts 4:13-18 | <input type="checkbox"/> 1 Jo 3 |
| <input type="checkbox"/> At 9:32-43 | <input type="checkbox"/> At 25 | <input type="checkbox"/> 1 Ts 5 | <input type="checkbox"/> 1 Jo 4 |
| <input type="checkbox"/> At 10 | <input type="checkbox"/> At 26 | <input type="checkbox"/> 2 Ts 2, 3 | <input type="checkbox"/> 1 Jo 5 |
| <input type="checkbox"/> At 11 | <input type="checkbox"/> At 27 | <input type="checkbox"/> 1 Tm 4:6-16 | <input type="checkbox"/> Jd 1:17-25 |
| <input type="checkbox"/> At 12 | <input type="checkbox"/> At 28 | <input type="checkbox"/> 1 Tm 5:1-16; | <input type="checkbox"/> Ap 1 |
| <input type="checkbox"/> At 13 | <input type="checkbox"/> Rm 12 | <input type="checkbox"/> 6:11-21 | <input type="checkbox"/> Ap 2 |
| <input type="checkbox"/> At 14 | <input type="checkbox"/> Rm 13,14 | <input type="checkbox"/> 2 Tm 2 | <input type="checkbox"/> Ap 3 |
| <input type="checkbox"/> At 16 | <input type="checkbox"/> 1 Co 13 | <input type="checkbox"/> 2 Tm 3 | <input type="checkbox"/> Ap 7:9-17 |
| <input type="checkbox"/> At 17:1-15 | <input type="checkbox"/> 2 Co 5:11-21 | <input type="checkbox"/> Fm | <input type="checkbox"/> Ap 12 |
| <input type="checkbox"/> At 17:16-34 | <input type="checkbox"/> 2 Co 11:16-33; | <input type="checkbox"/> Hb 11 | <input type="checkbox"/> Ap 13 |
| <input type="checkbox"/> At 18 | <input type="checkbox"/> 12:1-10 | <input type="checkbox"/> Tg 1 | <input type="checkbox"/> Ap 14 |
| <input type="checkbox"/> At 19:1-22 | <input type="checkbox"/> Gl 5:16-26; | <input type="checkbox"/> Tg 3 | <input type="checkbox"/> Ap 19 |
| <input type="checkbox"/> At 19:23-41 | <input type="checkbox"/> 6:1-10 | <input type="checkbox"/> Tg 5:7-20 | <input type="checkbox"/> Ap 20 |
| <input type="checkbox"/> At 20 | <input type="checkbox"/> Ef 5:1-21 | <input type="checkbox"/> 1 Ped 1 | <input type="checkbox"/> Ap 21 |
| <input type="checkbox"/> At 21:17-40; | <input type="checkbox"/> Ef 6 | <input type="checkbox"/> 1 Pe 5:1-11 | |
| <input type="checkbox"/> 22:1-16 | <input type="checkbox"/> Fp 4 | <input type="checkbox"/> 2 Pe 3 | |
| <input type="checkbox"/> At 23 | <input type="checkbox"/> Cl 3 | <input type="checkbox"/> 1 Jo 2 | |

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



no céu e na >□ƒƒ┘

-----,

tanto o que se vê como o
que não se vê,

inclusive todos os poderes

□∨∩∩∩∩><┘∩∨

-----,

as forças, os

∩∩∧∩∩∩∩∩∩∩∩

e as autoridades.

Por meio dele e para ele, Deus
criou todo o

<∩∩∧∩∩∩∩∩∩∩∩

-----.

Antes de tudo, Ele já existia,

e, por estarem

<∩∩∩∩┘┘ com Ele,

todas as coisas são
conservadas em ordem e
harmonia.

Ele é a

┘┘┘┘∩∧┘

do corpo, que é a Igreja,

e assim trouxe de volta para Si mesmo todas as coisas,

tanto na terra como no

Colossences 1:15-20 versão Nova Tradução na Linguagem de Hoje.

A principal finalidade da morte de Jesus na cruz foi a de os pecadores poderem conhecer Deus e viver com Ele para sempre. Ser um cristão significa ter um relacionamento com Deus através de Jesus e, enquanto você crê em Jesus, seus pecados não destroem seu relacionamento com Deus. Ser um cristão significou ser perdoado e aceito por Deus.

Escreva nos espaços abaixo os seguintes textos e enumere as características de um bom cristão.

GÁLATAS 5:22-23

JOÃO 14:15

MATEUS 22:37 E 39

Faça um relatório de como você usou essas características acima na sua vida diária por uma semana. Você conseguiu por tudo em prática? O que fazer para melhorar?

PARA SABER
MATs

- Ler o capítulo *Ide, Ensinai a Todas as Nações*, do livro *O Desejado de Todas as Nações* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Requisitos para o Serviço Cristão Eficiente*, do livro *Serviço Cristão* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



20 Estudar e entender a pessoa do Espírito Santo, como Ele se relaciona, e qual o Seu papel no crescimento espiritual de cada ser humano.

O SUCESSOR DE CRISTO

O Espírito Santo é o **representante** de Cristo, mas despojado da personalidade humana, e dela **independente**. Limitado pela humanidade, Cristo não poderia estar em toda parte em pessoa. Era, portanto, do interesse deles que fosse para o Pai, e **enviasse** o Espírito como Seu **sucessor** na **Terra**. Ninguém poderia ter então vantagem devido a sua situação ou seu contato pessoal com Cristo. Pelo Espírito, o **Salvador** seria acessível a todos. Nesse sentido, estaria mais **perto** deles do que se não subisse ao alto. Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, pág. 669.

Cristo prometeu o dom do Espírito Santo a Sua igreja, e a **promessa** nos **pertence**, da mesma maneira que aos primeiros discípulos. Mas, como todas as outras promessas, é dada sob **condições**.

Muitos há que crêem e professam reclamar a promessa do Senhor; falam acerca de Cristo e acerca do Espírito Santo, e todavia não recebem benefício. Não entregam a alma para ser guiada e regida pelas forças divinas. Não podemos usar o Espírito Santo. Ele é que deve servir-Se de nós. Mediante o Espírito opera Deus em Seu povo "tanto o querer como o efetuar, segundo a Sua boa vontade". *Filipenses 2:13*. Mas muitos não se submeterão a isso. Querem dirigir a si mesmos. É por isso que não recebem o celeste dom. **Unicamente** aos que **esperam humildemente** em Deus, que estão **atentos** à Sua **guia e graça**, é **concedido** o Espírito. O **poder** de Deus aguarda que o **peçam** e o **recebam**. Essa prometida bênção, reclamada pela fé, traz após si **todas** as outras bênçãos. É concedida segundo as riquezas da graça de Cristo, e Ele está pronto a suprir toda alma segundo sua capacidade para receber. Ellen G. White, *O Desejado de Todas as Nações*, pág. 672.

Localize no caça-palavras as palavras que estão em destaque no texto acima.

A U T U H Q W R H Q B Y U I O P L K J H T O D A S Z X C V B N M L K J H G F D
 R E P R E S E N T A N T E A S A F G H J K T M N B V C X Z Q W E R T G U I O I
 F S Y A C W Q Y J E V R V K L T O I U Ç T R E W Q A S D F G M J K L U N B P N
 S Ç L M S E A U L R C E C J H E S D F G H E K L M N B V C X A W Q E I R V L D
 T R N M Y S S I P T X W X H E N A S D F G P U O K J H G F V B X Z G A Y C K E
 K A S R O P D O E P Z Q Z G W T F R M N C Y S J W E K R Y U E O P L Q U X J P
 N G F E M E F P R O P Z A F S O D G L J D R D H G P D O A Q C E R K W I Ç H E
 L L O D A R G M T I O X S D K S E T P H X T F G H E A S X C E B T Ç E O A G N
 C T K O S A H N E U I C A Ç A R G H O B S U G F J Ç S S U T R N Y H R P S F D
 O R M P Q M J B N Y U V F A R G S Y L V Z O K D K A G E D S A M U G T L M D E
 N R P X N L K V C A Y B G Z T F A J K G A I K S L M H C K L P O I F Y K B S N
 D T D R F K L Ç E S T N H X J D Q U I F X K W A M N B U C X Z A T E R R A O T
 I N L G U J M X W D R M H U M I L D E M E N T E A D F S H J K L P O I H G Q E
 Ç C S U P H N Z Q F E L K V B W E R Y O U H G F E O I E R A S D F G H G F W X
 O P N E D G B A M G W K L B F Q E W R T Y U I O P Ç X C V B N M L K J F F E C
 E P D R O D A V L A S J P N G E N V I A S S E J K L M P R O M E S S A D U R V
 S E T R Ç D C D B K A H D M Y U P I O L H V A S D G Y R T U O Ç J P I U I T B
 P U L R C O N C E D I D O R E W Q L K J H G F D S A Z X C V B N M P O I U Y N
 H R A T S A Z G C H D F J H G F D S A U N I C A M E N T E A S D F G H J K L M
 Q W E R T Y U I O P L K J H G F D S D Z X C V B N M L K J H G F D S A P O I U
 K J H F B K O U T R W E P J I K G Z X C V B N M L K J H G F D S A Q W E R T Y
 Z X C V H S D F G H J K L M N B V C W E R T Y U I O P Q A S K R S D F G J I O
 Q W E R T Y U I O P A S D F G H J K L M N B V C X Z G H U Y T R A S G K I O Z

Leia Romanos 8 e depois responda às perguntas.

1) Existe alguma condenação para as pessoas que estão unidas com Cristo Jesus?

Sim Não

Romanos 8:1

2) Quem vive de acordo com o Espírito de Deus têm a sua mente controlada pelo Espírito?

Sim Não

Romanos 8:5

3) Obrigatoriamente nós temos que viver de acordo com a nossa natureza humana?

Sim Não

Romanos 8:12

4) Quem é guiado pelo Espírito de Deus é filho de Deus?

Sim Não

Romanos 8:14

5) Quem tomar parte nos sofrimentos de Cristo também tomará parte na Sua glória?

Sim Não

Romanos 8:17

6) O Espírito de Deus vem nos ajudar na nossa fraqueza?

Sim Não

Romanos 8:26

7) Todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus?

Sim Não

Romanos 8:28

8) Se Deus está do nosso lado, quem poderá nos vencer?

Romanos 8:31

9) O que pode nos separar do amor de Deus?

Romanos 8:38 e 39

**PARA SABER
MATS**

- Ler o capítulo *O Dom do Espírito*, do livro *Atos dos Apóstolos* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *O Espírito Santo*, do livro *Serviço Cristão* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



21 Descrever os dons espirituais mencionados nos escritos de Paulo (Coríntios, Efésios, Filipenses) e para quais objetivos a igreja recebe estes dons.

O DEVIDO USO DE DONS ESPIRITUAIS

4 Porque, assim como em um só **corpo** temos muitas partes, e todas elas têm **funções diferentes**, assim também nós, embora sejamos muitos, somos um só corpo por estarmos **unidos** com **Cristo**. E todos estamos unidos uns com os **outros** como partes diferentes de um só corpo.

6 Portanto, usemos os nossos diferentes **dons** de acordo com a **graça** que **Deus** nos deu. Se o dom que recebemos é o de anunciar a **men-**

sagem de Deus, façamos isso de acordo com a fé que temos.

7 Se é o dom de **servir**, então devemos servir; se é o de **ensinar**, então ensinemos;

8 se é o dom de **animar** os outros, então animemos. Quem reparte com os outros o que tem, que faça isso com **generosidade**. Quem tem **autoridade**, que use a sua autoridade com todo o **cuidado**. Quem **ajuda** os outros, que ajude com **alegria**. Romanos 12: 4-8 NTLH.

Localize no caça-palavras, as palavras que estão em destaque no texto acima.

Word search grid containing the following words: **corpo**, **funções diferentes**, **unidos**, **Cristo**, **outros**, **dons**, **graça**, **Deus**, **men-**, **sagem**, **servir**, **ensinar**, **animar**, **generosidade**, **autoridade**, **cuidado**, **ajuda**, **alegria**.

DONS ESPIRITUAIS

4 Existem tipos diferentes de **dons** espirituais, mas é um só e o mesmo Espírito quem dá esses dons.

5 Existem maneiras diferentes de **servir**, mas o Senhor que servimos é o mesmo.

6 Há diferentes habilidades para realizar o **trabalho**, mas é o **mesmo** Deus quem dá a cada um a habilidade para fazê-lo.

7 Para o bem de **todos**, Deus dá a cada um alguma prova da presença do Espírito Santo.

8 Para uma pessoa o Espírito dá a mensagem de **sabedoria** e para outra o mesmo Espírito dá a mensagem de **conhecimento**.

9 Para uma pessoa o mesmo Espírito dá **fé** e para outra dá o poder de **curar**.

10 Uma pessoa recebe do Espírito poder para fazer **milagres**, e outra recebe o dom de anunciar a **mensagem** de Deus. Ainda outra pessoa recebe a capacidade para saber a **diferença** entre os dons que vêm do Espírito e os que não vêm dele. Para uma pessoa o Espírito dá a capacidade de **falar** em línguas estranhas e para outra ele dá a capacidade de **interpretar** o que essas línguas querem dizer.

11 Porém é um só e o mesmo **Espírito** quem faz tudo isso. Ele dá um dom diferente para **cada** pessoa, conforme ele quer. *1 Coríntios 12; 4-11 NTLH.*

A IGREJA É O CORPO DE CRISTO

11 Foi ele quem "deu dons às **pessoas**". Ele **escolheu** alguns para serem **apóstolos**, outros para **profetas**, outros para **evangelistas** e ainda outros para **pastores** e **mestres** da Igreja.

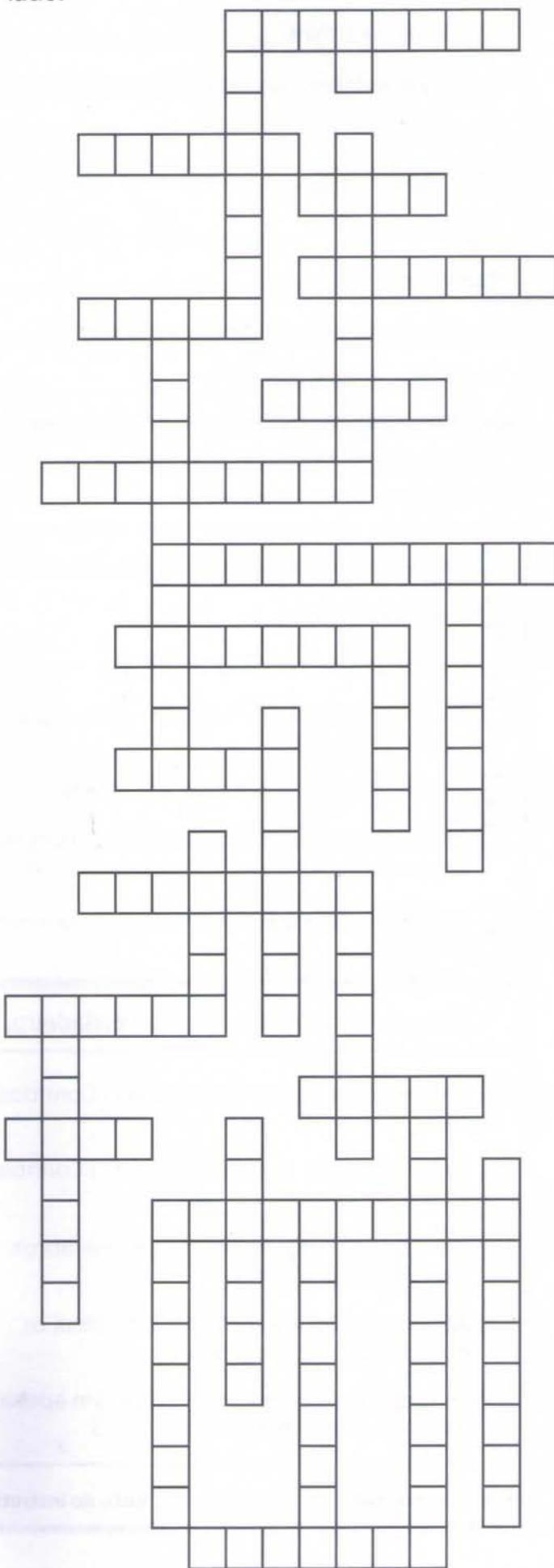
12 Ele fez isso para **preparar** o povo de Deus para o **serviço** cristão, a fim de **construir** o corpo de **Cristo**.

13 Desse modo todos nós chegaremos a ser um na nossa fé e no nosso conhecimento do Filho de Deus. E assim seremos pessoas maduras e alcançaremos a altura espiritual de Cristo. *Efésios 4: 11-13 NTLH.*

A GRANDEZA DE CRISTO

13 Pois Deus está sempre agindo em **vocês** para que obedeçam à **vontade** dele, tanto no **pensamento** como nas **ações**. *Filipenses 2:13 NTLH.*

Complete a cruzadinha utilizando as palavras que estão em destaque no texto ao lado.



Abaixo você vai encontrar vários exemplos de pessoas, na Bíblia, que usaram os dons que Deus lhe deu. Escreva em cada um deles qual foi o dom utilizado.

Estevão tinha o dom _____ Atos 6:10

Paulo, que escreveu aos tessalonicenses, tinha o dom _____
_____ I Tessalonicenses 4:13 a 18

Filipe tinha o dom _____ Atos 8:5 e 6

Ágabo tinha o dom _____ Atos 11:27 e 28

Pedro tinha o dom _____ Atos 8:18 a 24

Os seguidores de Jesus tinham o dom _____ Atos 2:1 a 6

A multidão tinha o dom _____ Atos 2:7 a 11

Marque um "X" nas três atividades que melhor representam os principais dons que, você acredita, que Deus deu à você.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Contar uma história da Bíblia para uma criança. | <input type="checkbox"/> Convidar colegas para assistir a um culto na igreja. |
| <input type="checkbox"/> Distribuir folhetos. | <input type="checkbox"/> Cozinhar em acampamentos. |
| <input type="checkbox"/> Participar da campanha de recolta. | <input type="checkbox"/> Oferecer ajuda ao vizinho que está doente e não pode sair de casa nem para fazer as compras na farmácia. |
| <input type="checkbox"/> Fazer um pequeno sermão em um programa especial da igreja. | <input type="checkbox"/> Dar um estudo bíblico. |
| <input type="checkbox"/> Realizar pequenos serviços de costura. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Ajudar a cuidar dos carros no estacionamento da igreja. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Cantar ou tocar um instrumento em um culto da igreja. | <input type="checkbox"/> _____ |

Marque F para falso e V para verdadeiro.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Você escolheu quais dons ter. Ver I Coríntios 12:11 | <input type="checkbox"/> Quando um membro sofre, ele fica sozinho e ninguém sofre com ele. Ver I Coríntios 12:26 |
| <input type="checkbox"/> Todos temos os mesmos dons. Ver I Coríntios 12:4 | <input type="checkbox"/> Os membros do corpo que passam a ser mais fracos não são necessários. Ver I Coríntios 12:22 |
| <input type="checkbox"/> Um corpo é formado por muitos membros. Ver I Coríntios 12:14 | <input type="checkbox"/> A cabeça não pode dizer aos pés: "não preciso de vocês". Ver I Coríntios 12:21 |
| <input type="checkbox"/> Apenas um Espírito controla e distribui os dons. Ver I Coríntios 12:8-11 | |
| <input type="checkbox"/> Os membros de um corpo trabalham apenas para si mesmo. Ver I Coríntios 12:25 | |

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



24 Participar de um estudo especial sobre a inspiração da Bíblia, com a ajuda de um pastor, trabalhando os conceitos de inspiração, revelação e iluminação.

11
12
13
14
≥15

Leia os textos bíblicos abaixo:

Números 12:6; Lucas 21:33; João 5:39; II Pedro 1:21; Daniel 2:27 e 28; Hebreus 1:1; Apocalipse 1:3; Romanos 15:9; II Timóteo 3:16; João 17:3 e 4; João 5:39; Isaías 40:8.

Baseado nesses textos, organize um estudo bíblico sobre o tema "A inspiração da Bíblia". Crie perguntas e use os textos bíblicos para dar as respostas.

Coloque as perguntas numa sequência fácil para o entendimento.

Pergunta _____

Resposta _____

Texto(s) bíblico(s) _____

PARA SABER
MATs

• Ler o capítulo *A Melhor Filosofia de Vida*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



25 Estudar, com sua unidade, os eventos finais e a segunda vinda de Cristo.

A IMPOSIÇÃO DA OBSERVÂNCIA DO DOMINGO É A PROVA

Ninguém é condenado sem que haja recebido **iluminação** nem se compenetrado da obrigatoriedade do **quarto mandamento**. Mas quando for expedido o decreto que impõe o sábado espúrio, e o alto clamor do terceiro anjo advertir os homens contra a adoração da besta e de sua imagem, será traçada com clareza a linha **divisória** entre o falso e o verdadeiro. Então os que ainda persistirem na **transgressão** receberão o **sinal** da besta. Ellen G. White, *Evangelismo*, pág. 234.

DEUS PROVERÁ

O Senhor tem-me mostrado repetidamente que é contrário à Bíblia fazer qualquer provisão para o tempo de angústia. Vi que se os santos tivessem alimento acumulado por eles no campo no tempo de angústia, quando a espada, a fome e pestilência estão na Terra, seria tomado deles por mãos violentas e estranhos ceifariam os seus campos.

Será para nós então **tempo** de **confiar** inteiramente em **Deus**, e Ele nos sustentará. Vi que nosso **pão** e nossa **água** serão certos nesse tempo, e que não teremos falta nem padeceremos fome, pois Deus é capaz de estender para nós uma **mesa** no deserto. Se necessário Ele enviaria corvos para alimentar-nos, como fez com Elias, ou faria chover maná do céu, como fez para os israelitas. Ellen G. White, *Primeiros Escritos*, pág. 56.

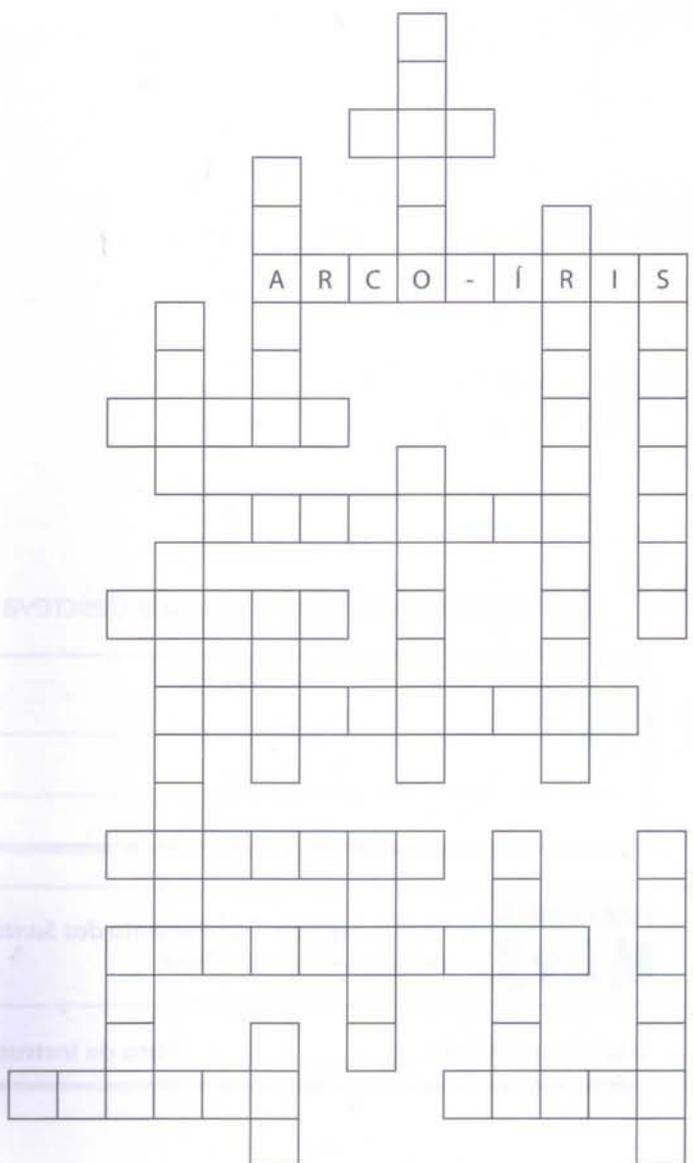
JESUS DESCE COM PODER E GLÓRIA

Surge logo no **Oriente** uma **pequena nuvem negra**, aproximadamente da **metade** do tamanho da **mão** de um homem. É a nuvem que rodeia o **Salvador**, e que, a distância, parece estar envolta em trevas. O povo de Deus sabe ser esse o sinal do Filho do homem. Em solene silêncio fitam-na enquanto se aproxima da Terra, mais e mais brilhante e gloriosa, até se tornar **grande nuvem branca**, mostrando na base uma glória semelhante ao fogo consumidor e encimada pelo **arco-íris** do concerto. Jesus, na nuvem, avança como poderoso **vencedor**. ...

Com antífonas de melodia celestial, os santos anjos, em vasta e inumerável multidão, acompanham-nO em Seu avanço. O firmamento parece repleto de formas radiantes - milhares de milhares, milhões de milhões. Nenhuma pena humana pode descrever esta cena, mente alguma mortal é apta para conceber seu esplendor. ...

O Rei dos reis desce sobre a nuvem, envolto em fogo chamejante. Os céus enrolam-se como um pergaminho, e a Terra treme diante dEle, e todas as montanhas e ilhas se movem de seu lugar. Ellen G. White, *O Grande Conflito*, págs. 640-642.

Preencha a cruzadinha abaixo utilizando as palavras em destaque do texto ao lado.



Procure em revistas, jornais ou internet (sites de notícias), fatos e acontecimentos que estão ocorrendo e que demonstram que Jesus está perto de voltar. Abaixo cole os artigos encontrados.

Encontre um verso na Bíblia que descreva sobre os acontecimentos da segunda vinda de Jesus.

**PARA SABER
MAIS**

- Ler o capítulo *O Livramento dos Santos*, do livro *A História da Redenção* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



26 Estudar a estrutura e serviço do santuário no Antigo Testamento e relacionar com o ministério pessoal de Jesus e a cruz.

11
12
13
14
≥15

O SANTUÁRIO

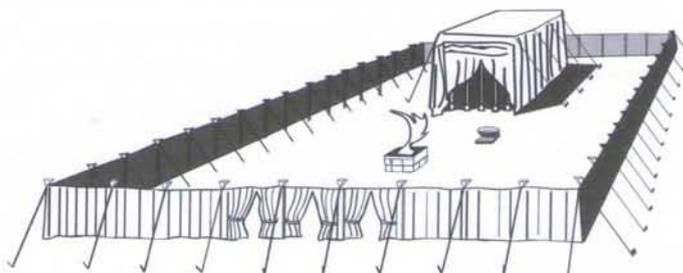
Você já sentiu vontade de ficar sozinho, longe das pressões, num lugar onde pudesse ser você mesmo, um lugar onde não teria problemas por ser quem você é? Talvez em momentos assim você tenha ido ao seu quarto para falar com Deus.

Mas você já se perguntou onde as pessoas iam, e com quem falavam, antes de Jesus morrer pelo ser humano? Elas não sabiam quando Ele viria.

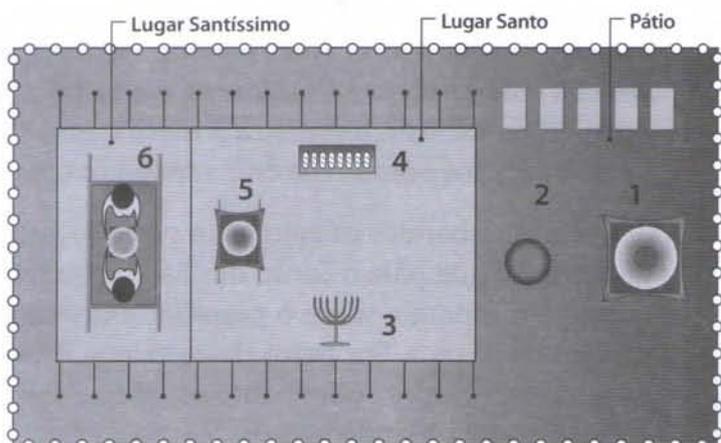
Deus não apenas queria lhes dizer que Jesus viria. Ele queria mostrar-lhes o que a vinda de Jesus significaria, então Ele lhes pediu para construir um lugar em que Ele pudesse viver entre eles, e

falar-lhes sobre o Salvador. Este lugar era chamado santuário, que significa lugar santo.

Dentro do santuário havia certos sacrifícios que o povo tinha que fazer para representar Jesus morrendo na cruz. Mas quando Cristo morreu por nossos pecados estes sacrifícios deixaram de ser necessários e o santuário perdeu a importância.



Leia Êxodo 40:3-8 e depois localize no desenho abaixo os utensílios do Santuário que são mencionados no texto.



1. _____ Êxodo 40:6
2. _____ Êxodo 40:7
3. _____ Êxodo 40:4
4. _____ Êxodo 40:4
5. _____ Êxodo 40:5
6. _____ Êxodo 40:3

JUSTIFICAÇÃO

Quando Adão pecou contra Deus, ele deixou de ser perfeito. Daquele dia em diante, ao olhos de Deus ele não era mais justo.

Em **Gênesis 15:6** Moisés nos fala sobre uma conversa entre Deus e Abraão. Abraão cria e confiava em Deus, e como resultado, Deus reconheceu que Abraão era justo diante dEle. Estava justificado.

Quando estamos juntos diante de Deus, diz-se que estamos justificados. Há apenas um requisito para estarmos justificados: fé.

Quando Cristo voltar à terra, Ele estará chamando os justos para irem ao Céu com Ele. A justificação não vem como resultado de esforços contínuos para se fazer aquilo que achamos que Deus gostaria que fizéssemos. Vem como resposta a Seu amor e sacrifício por nós.

VINDICAR

Fernando e Mateus eram muito amigos. Eles iam juntos a todos os lugares, e resolviam muitos problemas juntos. Mas, havia uma grande diferença entre eles. Fernando nunca mentia nem colava. Mateus achava que isso não tinha importância se a situação assim o exigisse.

Havia um trabalho escolar bem complicado que precisaria ser entregue logo, mas Mateus adiava o dia de começar a fazê-lo. Afinal, tinha coisas mais importantes para fazer. Na noite antes do dia da entrega do trabalho, Mateus decidiu fazer uma visita a Fernando. Não é preciso dizer que o trabalho de Fernando apareceu com dois nomes diferentes no dia seguinte. Quando viu que os dois trabalhos eram iguais, o professor chamou os dois para conversar. A resposta de Mateus foi rápida e firme: "Eu disse para o Fernando que ele não deveria ter co-

piado, mas...sabe, eu não fui capaz de dizer não a um amigo."

Se você fosse Fernando, tenho certeza de que teria ficado chocado e magoado. Mais que isso, você desejaria limpar seu nome de todas as acusações. Afinal, sua reputação estaria em jogo. Esta ideia, de estar livre de uma acusação pode ser resumida numa palavra: justificação.

Quando Satanás saiu pelo universo difamando a Deus e acusando-O falsamente, o caráter de Deus foi questionado. Sua reputação foi manchada. Mas um dia justiça será feita ao caráter de Deus. Ao revelar Seu amor na morte de Seu filho na cruz, e também na segunda vinda de Cristo, o nome e o caráter de Deus ficarão livres de toda acusação. É aí que entra o plano de Salvação através da morte de Cristo.

CONCERTO

Um concerto é como um contrato. Duas pessoas fazem um acordo. Se você mantiver a sua palavra, colherá os benefícios ou recompensas do acordo. Se você não cumprir sua parte do acordo, não haverá benefício.

Foi este tipo de acordo que Deus fez com Abraão muitos séculos atrás. Ele cumpriu Sua parte do acordo. Este acordo foi chamado de concerto. Leia sobre isso em **Gênesis 17:2**

Ligue as colunas abaixo:

Símbolo	
Cordeiro I Pedro 1:19	<input type="checkbox"/>
Pia João 4:10	<input type="checkbox"/>
Candelabro II Samuel 22:29	<input type="checkbox"/>
Pães asmos João 6:35	<input type="checkbox"/>
Altar de incenso Apocalipse 8:3-5	<input type="checkbox"/>
Sacerdote Hebreus 7:25	<input type="checkbox"/>
Propiciatório I João 2:1 e 2	<input type="checkbox"/>

Jesus é para nós	
<input type="checkbox"/>	Água da vida
<input type="checkbox"/>	Pão da vida
<input type="checkbox"/>	Intercessor
<input type="checkbox"/>	Nosso sacerdote
<input type="checkbox"/>	Ministério de oração de Cristo diante do Pai
<input type="checkbox"/>	Sacrifício por nossos pecados
<input type="checkbox"/>	Luz do mundo

DIA DA EXPIAÇÃO

"O Dia da Expição era o mais sagrado do ano para Israel. Em hebraico, expiação significa "cobrir". Cada sacrifício de um animal cobria o pecado do ofertante e garantia o perdão de Deus. O Dia da Expição representava o pagamento do pecado, feito por Cristo de uma vez por todas (**Hebreus 10:10-12**).

Ao contrário das outras festas, que eram ocasiões de alegria, este era um dia de tristeza. Neste dia, o sumo sacerdote deixava de lado seus belos trajes e usava roupas simples de linho branco (**Levítico 16:4; Êxodo 28:40,42**). Ele fornecia desse modo uma figura do Sumo Sacerdote vindouro, o Senhor Jesus Cristo, que deixou de lado a Sua glória, tomando forma humana para fazer expiação pelos nossos pecados (**Filipenses 2:6-8**).

O sumo sacerdote oferecia primeiro um touro pelos seus pecados pessoais e de sua família. Só então podia oferecer um bode pelos pecados do povo. Nosso Sacerdote sem pecado, Jesus Cristo, não precisava oferecer nada por si mesmo; Ele nunca pecou (**Hebreus 7:26-28**). Como Filho perfeito de Deus, Ele veio ao mundo pronto a fazer uma oferta pelo Seu povo. O Senhor Jesus ofereceu a Si mesmo para morrer pelos nossos pecados na cruz. (**1 Pedro 1:18,19**).

Uma vez abatidos os animais, o sumo sacerdote levava o sangue para o Santo dos Santos no tabernáculo e o aspergia sobre o propiciatório, a tampa da arca da aliança. Por baixo dessa tampa ficavam as tábuas de pedra sobre as quais Deus escrevera os Dez Mandamentos. Simbolicamente, o sangue em cima do propiciatório cobria a lei, que o povo quebrava ao pecar. Isso significava que Deus via o sangue em lugar da lei transgredida.

Depois da morte de Jesus, Ele ressuscitou e subiu ao verdadeiro Santo dos Santos nos Céus. Ali apresentou-se a Deus Pai como Cordeiro sacrificial (**Hebreus 9:12, 23, 24**). Agora, quando recebemos Jesus como Salvador, Deus não vê mais o pecado. Em vez disso, Ele vê o sangue derramado pelo seu Filho Amado e nos aceita nEle (**Efésios 1:6, 7**).

Durante todo o período do Antigo Testamento, só o sumo sacerdote podia entrar no Santo dos Santos. Mas, quando Jesus morreu, Deus rasgou o véu do templo de cima a baixo (**Mateus 27:51**) para mostrar que por meio de Seu Filho podemos agora entrar diretamente em Sua presença (**Hebreus 10:19, 20**). Não precisamos mais de um sacerdote humano; oramos agora diretamente a Deus em nome de Jesus (**1 Timóteo 2:5; Hebreus 4:14-16**).

Para terminar a cerimônia do Dia da Expição, o sumo sacerdote colocava as mãos sobre a cabeça de um bode vivo e confessava os pecados do povo, como se estivesse colocando o pecado sobre o animal. Esse bode era então levado para longe, no deserto onde o soltavam e desaparecia de vista. O

Senhor Jesus pagou completamente pelos nossos pecados, tomando-os sobre Si. Assim, eles foram afastados de nós para sempre; jamais teremos de prestar contas deles outra vez (*Salmo 103:12; Colossenses 2:13, 14*).” *Bíblia de Recursos para o Ministério com crianças*, pág. 159 e 160.

ANO JUDEU Santuário terrestre	
Serviço contínuo	Dia da expiação
	<p>O sumo sacerdote entra no lugar Santíssimo do Santuário terrestre.</p> 
ERA CRISTÃ Santuário celestial	
Nascimento de Jesus ▼	1844 ▼
	Volta de Jesus ▼
	Jesus, O nosso Sumo Sacerdote, entra no lugar Santíssimo do Santuário celestial

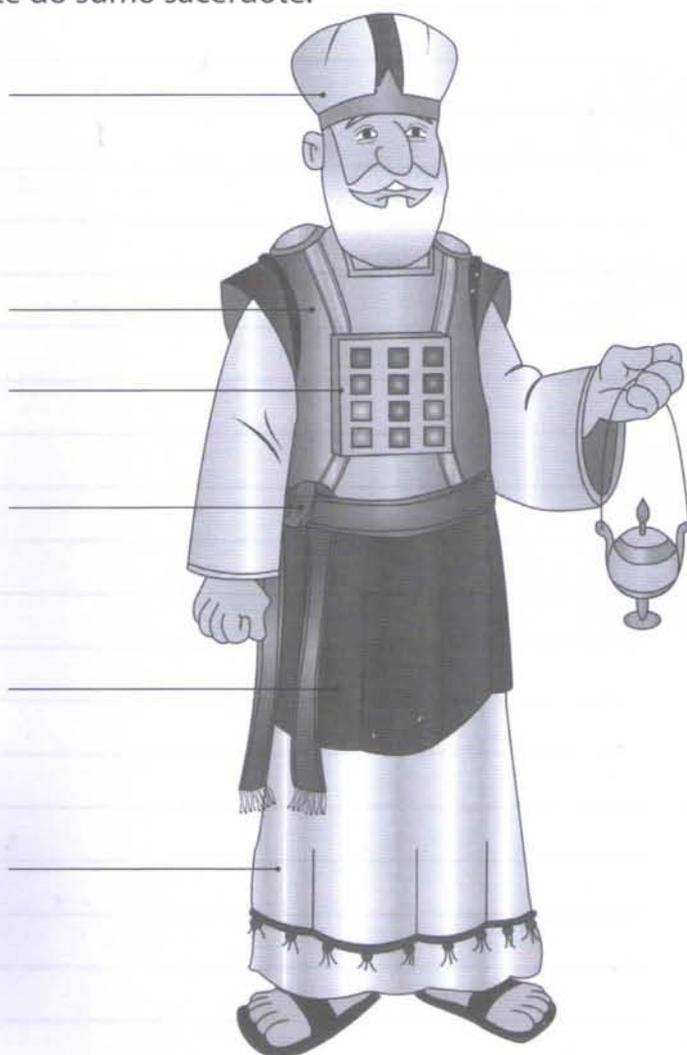
Após ler Êxodo 28, identifique as partes da veste do sumo sacerdote.

AS ROUPAS DO SUMO SACERDOTE

A roupa especial do sumo sacerdote representava a sua função como mediador entre Deus e o homem. Além das calças de linho branco, túnica, cinto e tiara usados por todos os sacerdotes, o sumo sacerdote usava uma sobrepeliz azul, comprida e sem costura. Em toda orla da sobrepeliz eram colocadas romãs e campainhas. As romãs apontavam para a lei divina como alimento espiritual doce e agradável ao paladar (*Deuteronômio 8:3*).

As campainhas tocavam quando o sumo sacerdote entrava “no santuário diante do Senhor...para que não morra” (*Êxodo 28:35*). Elas anunciavam a salvação graciosa de Deus, pois Ele aceitava o povo na pessoa de seu defensor, o sumo sacerdote. Esta peça da vestimenta era chamada de “sobrepeliz da estola sacerdotal” (*Êxodo 28:31*).

A Epístola aos Hebreus apresenta Jesus como nosso Sumo Sacerdote (*Hebreus 4:14*). Ele nos socorre em nossas fraquezas (*4:15, 16*) e é capaz de condoer-se de nós (*5:2*). Mediante a Sua morte e ressurreição, Ele se tornou nosso Mediador (*1 Timóteo 2:5*) e está na presença de Deus, “vivendo sempre para interceder” por nós (*Hebreus 7:25*). *Bíblia de Recursos para o Ministério com Crianças*, pág. 109.



28 Através do estudo da Bíblia, descobrir o verdadeiro significado da observância do sábado

Escreva nos quadradinhos dos textos bíblicos o número da pergunta que combina com ele. Primeiro leia todos os textos bíblicos para então conseguir descobrir a pergunta a qual ele corresponde.

1 Jesus também descansava no sábado?

Jesus seguia todos os dez mandamentos. Aos sábados Ele ia à igreja, ensinava e fazia o bem. Foi Jesus mesmo que falou que "a nossa lei permite ajudar os outros no sábado" **Lucas 12:12.**

Êx. 16:4, 5, 26 e 28

2 Quando surgiu o sábado?

Desde que a Terra foi criada existe a semana. E o sábado é o memorial da criação e o sinal do poder criador de Deus.

Deus descansou no primeiro sábado do mundo. Ele nos deixou o exemplo ao trabalhar seis dias e descansar no sétimo, pois, com certeza, Deus não estava cansado. Deus abençoou o sábado. Abençoar significa tornar feliz. Deus também o santificou. O sábado é um dia diferente dos outros. Ele foi separado para uso sagrado.

At. 17:1 e 2

3 O exemplo dado por Deus, na criação, foi seguido pelo povo de Israel no deserto?

O povo de Israel, que viveu vários anos escravizado no Egito, já nem sabia mais como descansar no sábado. Deus, então, foi orientando eles sobre a importância do sábado como um sinal entre Ele e a humanidade.

Is. 58:13 e 14

4 O apóstolo Paulo também descansava no sábado?

Como todos os outros discípulos de Jesus, o apóstolo Paulo ia à igreja no sábado aonde pregava.

Gn. 2:2 e 3

5 Deus quer que no sábado não nos alegremos?

O sábado só não será um dia alegre se nós não quisermos. O sábado sempre será um dia de alegria para aqueles que fazem a vontade de Deus.

Ez. 20:20

6 No monte Sinai Deus deu os dez mandamentos. O que diz o quarto mandamento especificamente?

O santo dia de sábado foi criado para todos descansarem de suas atividades.

Lc. 23:50 a 56

7 Como o sábado nos ajuda a lembrarmos de Deus?

O sábado é um sinal entre Deus e a humanidade desde a semana da criação. A cada vez que fazemos do sábado um dia sagrado estamos mostrando a nossa fidelidade ao nosso Deus que nos criou.

Êx. 20:9 a 11

8 Os discípulos de Jesus descansavam em que dia?

Todos os discípulos de Jesus faziam como Jesus. Recebiam o sábado no pôr-do-sol da sexta-feira, iam à igreja, curavam, pregavam e faziam o bem. Assim era feito desde a semana da criação. O primeiro dia da criação acabou no pôr-do-sol. Então, o segundo dia da criação também começou neste momento. E assim é o sábado. Ele começa no pôr-do-sol da sexta-feira e termina no pôr-do-sol de sábado. Até hoje é assim que o povo judeu faz. Foi só na época do império romano que o início do dia passou a ser considerado a partir da meia-noite.

Lc. 4:16

9 O povo de Israel precisou trabalhar no sábado para conseguir alimento?

Deus provou a obediência dos israelitas ao enviar, na sexta-feira, porção dobrada do maná que se conservaria milagrosamente até o sábado.

Êx. 31:13

10 Por quanto tempo mais o sábado continuará sendo guardado?

Deus criou o sábado para ser um memorial da criação para sempre.

Is. 66:22 e 23

**PARA SABER
MATS**

• Ler o capítulo *O Sábado*, do livro *O Desejado de Todas as Nações* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

RESUMO DA TERCEIRA HISTÓRIA

Pioneiro: _____

Local de atuação: _____



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

III. SERVINDO A OUTROS

I Dedicar duas horas ajudando alguém em sua comunidade, através de duas das seguintes atividades:

- a) Visitar alguém que precisa de amizade e orar com essa pessoa.
- b) Oferecer alimento a alguém carente.
- c) Participar de um projeto ecológico ou educativo.

Faça um relatório das atividades realizadas.

Pessoa ajudada _____

Data ____/____/____

O que você fez?

Pessoa ajudada _____

Data ____/____/____

O que você fez?

Projeto realizado _____

Data ____/____/____

O que você fez?

11

12

13

14

≥15

Planeje a atividade escolhida e descreva exatamente como você irá cumprir esse requisito.

PLANEJAMENTO

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
20. _____
21. _____

Data ____ / ____ / ____

Pessoa(s) ajudada(s) _____

Data de conclusão ____ / ____ / ____

Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

4 Participar em dois projetos missionários definidos por seu Clube.

Projeto 1: _____

Projeto 2: _____

PROJETOS ESCOLHIDOS:

- Projeto Bálsamo. No dia de finados, visitar os cemitérios e oferecer uma mensagem escrita aos visitantes.
- Campanha de arrecadação de roupas e alimentos para a ADRA.
- Curso Como Deixar de Fumar organizado pela sua igreja.
- Participação de algum projeto ecológico na comunidade.
- Mutirão de limpeza e embelezamento de uma praça.
- Passeata pró-saúde.
- Evangelismo de Semana Santa.
- Evangelismo Jovem.
- Pequeno Grupo.
- Grupo de Oração.
- _____
- _____

Cole uma foto de cada projeto.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



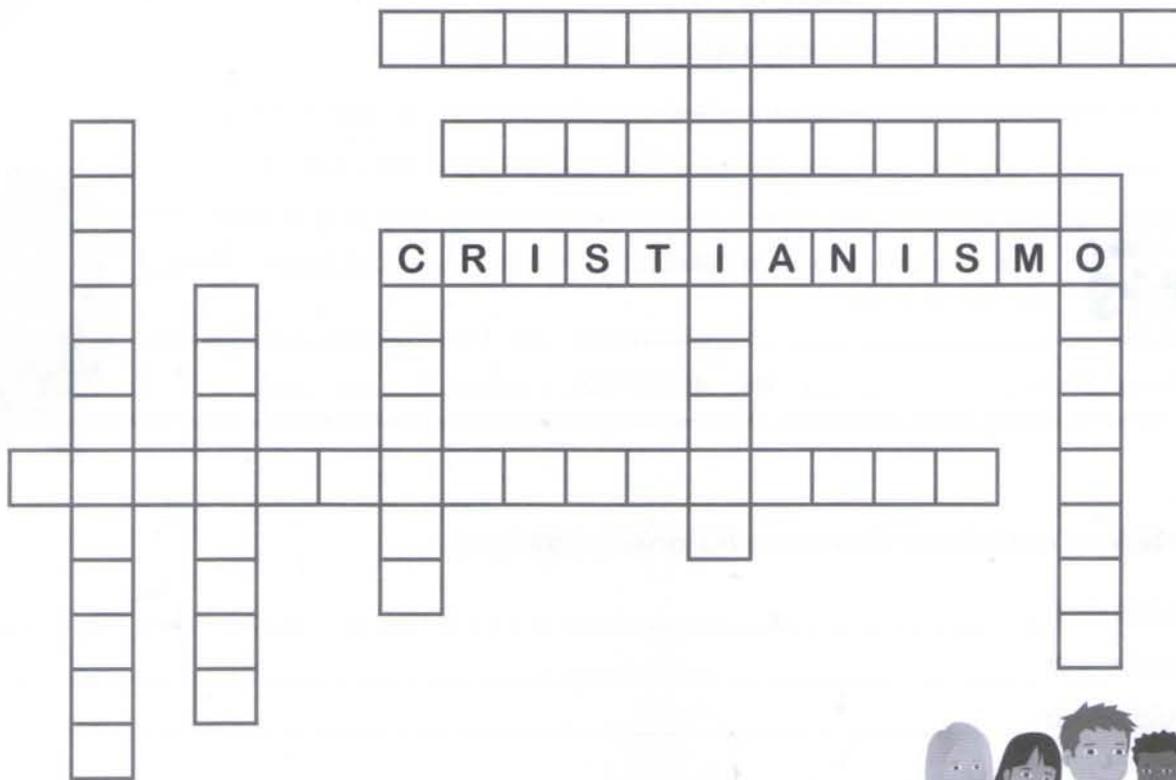
11
12
13
14
≥15

7 Escrever uma redação explicando como ser um bom cidadão no lar e na escola.

Lined writing area for the composition.

Escolha, das palavras abaixo, apenas aquelas que representam o caráter de um bom cidadão e com elas preencha a cruzadinha.

DESCONFIANÇA OBEDIÊNCIA DESRESPEITO CRIMES AUTOCONFIANÇA CONSIDERAÇÃO
DESOBEDIÊNCIA CONFIANÇA REBELDIA RESPONSABILIDADE IRA COOPERAÇÃO
RESPEITO INDIFERENÇA CIVISMO IRRESPONSABILIDADE XINGAMENTOS CRISTIANISMO



Explique, em suas próprias palavras, o significado da declaração que Jesus fez em Mateus 22:21.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

12 Discutir com sua Unidade os métodos de evangelismo pessoal e colocar alguns princípios em prática.

"Satanás é um inimigo vigilante, atento ao seu objetivo de dirigir os jovens num modo de proceder inteiramente contrário ao que Deus aprovaria. Ele bem sabe não haver outra classe que possa fazer tanto bem como os **rapazes e moças consagrados** a Deus. Os jovens, quando **corretos**, podem exercer **poderosa** influência. **Pregadores** ou leigos de idade **avançada** não podem ter, sobre a **juventude, metade da influência** que os jovens consagrados têm sobre seus **companheiros**. Estes deveriam sentir a **responsabilidade** que sobre eles pesa para tudo fazer por **salvar** seus **semelhantes**, mesmo com o **sacrifício** de seus prazeres e naturais desejos. **Tempo** e mesmo meios, o que for necessário, devem ser consagrados a **Deus**." Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 204.

Localize no caça-palavras ao lado as palavras que estão em destaque no texto acima.

R	O	T	U	H	G	B	E	P	R	E	G	A	D	O	R	E	S
E	N	A	O	S	A	O	C	R	B	S	T	C	S	A	S	M	S
S	K	V	A	E	S	I	V	A	E	D	U	T	N	E	V	U	J
P	G	A	H	M	D	C	N	A	M	O	B	N	S	O	H	I	L
O	A	N	M	E	F	I	M	U	S	R	A	P	A	Z	E	S	N
N	A	Ç	A	L	G	F	U	C	B	P	K	Ç	Q	N	D	G	S
S	T	A	L	H	G	I	A	O	F	R	A	V	L	A	S	I	O
A	S	D	H	A	H	R	E	M	S	R	G	N	L	F	S	X	D
B	A	A	T	N	J	C	F	P	P	C	I	O	L	P	O	F	A
I	P	M	I	T	K	A	N	A	L	A	N	W	N	O	L	G	R
L	M	X	O	E	L	S	L	N	T	N	F	O	A	D	P	K	G
I	C	D	R	S	W	F	O	H	R	D	L	H	K	E	X	L	A
D	L	A	L	Z	E	G	E	E	E	L	U	A	M	R	E	D	S
A	J	S	U	E	D	L	F	I	D	K	E	L	X	O	B	J	N
D	J	T	E	M	P	O	T	R	A	F	N	O	B	S	O	E	O
E	W	R	T	Y	U	I	A	O	T	K	C	H	G	A	D	S	C
Q	C	O	R	R	E	T	O	S	E	T	I	E	W	Q	M	N	B
J	K	L	F	H	T	K	D	O	M	A	A	D	S	A	Ç	O	M
F	G	H	J	K	R	G	H	N	B	V	C	X	W	Q	D	F	C

Escreva abaixo a lição espiritual que você aprendeu sobre a importância do exemplo que você dá.

Escolha três versos bíblicos que mostrem como um cristão deve se portar em relação às pessoas.

VERSO 1

VERSO 2

VERSO 3

Escrever 4 situações práticas em que você aplicou os conhecimentos aprendidos neste requisito.

SITUAÇÃO 1

SITUAÇÃO 2

SITUAÇÃO 3

SITUAÇÃO 4

PARA SABER
MATIS

• Ler o capítulo *Ide, Ensinai a Todas as Nações*, do livro *O Desejado de Todas as Nações* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



B Discutir como os jovens adventistas devem se relacionar com as pessoas nas diferentes situações do dia a dia, tais como:

- a) Vizinhos
- b) Escola
- c) Atividades sociais
- d) Atividades recreativas

Leia os textos abaixo. Depois localize no caça-palavras as palavras que estão em destaque no texto.

SOCIABILIDADE OBJETIVA

Todos que pregam a Palavra de Deus e receberam o evangelho de Sua graça devem seguir o exemplo de Cristo de interessar-Se pela **humanidade**. Não devemos renunciar ao **convívio social**. Não devemos nos separar dos outros. Para que atinjamos todas as classes, precisamos ir ao encontro delas onde estiverem. Raramente elas nos procurariam por sua livre vontade. Não é somente do púlpito que o coração das pessoas é tocado pela **verdade divina**. Há outro campo de trabalho, talvez mais humilde, mas igualmente **produtivo**. Encontra-s no **lar** do humilde e na **mansão** grande; na **mesa hospitaleira** e em reuniões de **inocente entretenimento**.

Todos devemos nos tornar **testemunhas** de Jesus. O poder social, **santificado** pela graça de Cristo, deve ser aperfeiçoado em **atrair pessoas** para o **Salvador**. Que o mundo veja que não estamos egoistamente preocupados com nossos próprios interesses, mas que desejamos que outros participem das **bênçãos** e **privilégios** que desfrutamos. Vejam eles que nossa religião não nos torna anti-páticos ou exigentes. Que todos os que professam ter encontrado a Cristo contribuam para o bem dos homens, como Ele fez. Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 401.

O CONVÍVIO INFLUENCIA O DESTINO

A palavra de Deus dá grande ênfase à influência das **amizades**, mesmo entre homens e mulheres. Quanto maior não será seu poder sobre a **mente** e o **caráter** em formação de crianças e **jovens**! As amizades que têm, os **princípios** que adotam, os **hábitos** que formam, **decidirão** a questão de sua

utilidade aqui, bem como de seu destino futuro.

Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 404.

BENÇÃO OU MALDIÇÃO

É inevitável que os jovens façam amizades, e fatalmente sentirão a **influência** delas. Há misteriosos laços que unem as pessoas entre si, de modo que o coração de uma responde ao coração da outra. Um capta as **ideias**, os **sentimentos**, o **espírito** do outro. Essa amizade pode ser uma bênção ou uma maldição. Os jovens podem **ajudar** e **fortalecer** uns aos outros, melhorando no **comportamento**, no **temperamento**, no **conhecimento**; ou, se permitem a si mesmos tornar-se negligentes e infiéis, podem exercer uma influência desmoralizadora.

A questão da escolha de amizades é algo que os alunos devem aprender a considerar com seriedade. Entre os jovens que frequentam nossas escolas sempre haverá duas classes - os que procuram **agradar a Deus** e **obedecer aos professores**, e os que estão cheios de um espírito rebelde. Se os jovens seguem a multidão para fazer o mal, sua influência é colocada ao lado do inimigo; desencaminharão aqueles que não têm nutrido princípios de inabalável fidelidade. Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 411.



A S M F A M D Q I S A E N T R E T E N I M E N T O W A M D Q I S J A M D Q I S
S D I V I N A W Y F Z N M W Y F S D R G Z N M W Y F Z N M W Y A X Z N M W P F
D I B H X B P E T H X B P E T H D I N O C E N T E H X B P E T L A X B P E R H
F E V J S V P R R K S V P R R K F E V J S V P R R K S V P R R V X S V R R O K
G D C K D C O T E N D C O T E N G D C K D Ç O T E N D M O T E A M D C O T D N
H U O D A C I F I T N A S Y W V H U X L C X I Y W V C E I Y W D N C X F Y U V
J R Z P V Z U U Q X V Z U U Q X J R Z P V Z U A Q X V N U P Q O R V Z E U T X
K D A O F A Y I Z W F A Y I Z W K D A O F A Y I Z W F T Y I Z R Z F A S I I W
L T S I S W T O X R G S T P R I V I L E G I O S X R G E T O X C R G S S O V R
M E D U N D R P C Y B D R P Ç Y M H D U B D R P C Y B D R P C Y A B D O P O Y
N S F Y E Ç E A V I N Ç E A V I N G F C N C E A V I N Ç E A V I K N Ç R A V I
B T G T V G W S B P H G W S B P B R G O H R W S B P H G W S B P D H G E S B P
V E H R O H A D H U M A N I D A D E H M M I A D N Q M H A D N Q B A H S D N Q
C M J E J P Ç F M E J S Ç F M E C K J P D A Ç F C A R A T E R E A B J Ç F M E
X U K W K N R G L T K A R G L T X I K O J N R G L T K S R G L T Z I K R G L T
Z N L Q L A Y S E D A Z I M A U Z G L R L Ç Y H K U A L Y H K U V T L Y H K U
Q H P Z O P B J A W A P B J J O Q F P T O A B J J K O P B L E A D O P B A J O
W A O X U O C K H A U O Ç K H A W M O A U S C K H A U O C K H A R S O C T H A
E S I S Y I G L G D Y I G L G D E N I M Y I G L G D Y I G L G D W Y I G R G D
R B U A T P R I N C I P I O S G R B U E T U Ç Z F G T U Ç Z F G Z T U Ç A F G
T V Y C R Y K X D J R Y K X D J T V Y N R Y K X D J R Y L X D J E R Y K I D J
Y C T S R T P C F L R T P C S L Y C A T R T I C S L R T A C S L R R T P R S L
B X R T E R O V O Z E R O V A Z U X R O E R N V A Z E S R V A Z T E R O V A Z
E Z E S W D F B R C W A S E M C I Z E W Y E F B O C W E F B M C A W E F B M C
N Q H F Q E H N T B Q S S N N B O Q H F Q U L N T B Q P E S S O A S W S N N B
Ç W G I Ç C A M A D Ç Q A M B J P W G I Ç Q U M N L Ç Q A M B P U Ç Q E A B O
A E Y O A I R Ç L D A M R Ç V A L E Y O A M E Ç E A K G H T I P W S M R G V A
O R T K S D U L E H S O B E D E C E R K S L N L M S D L U L C S B F L U R C S
S T F N D I I K C E D K I F I T J T F N D K C K I D A K A K X D J D K I A X D
H Y A B F R O J E J F N O J Z F L X L B F N I J C F B N R J Z F O F N O D Z F
G U W K G A P H R O G J P M A N S A O K G J A H E G E J I H Ç G Y E J P A Ç G
F C D U H O K G L S H B K G L H F I D U H B K G H H L B E G L H Q S B K R L H
D O V R K H Ç F K J K H I D E I A S V R K H Ç F N J K H L F K J B P H Ç F K J
S N K A N V E D J K N V E D J K S P K A N V E D O K N V A D J K D I V H D E K
A V O D E U S K H L R G K F S O C I A L R G F S C L R G T S H L A R G F S D L
Z I U E Y C H A G M Y C H A G M Z K U E Y C H A G M Y C I D G M A I C H A A M
X V Y T E M P E R A M E N T O N X J Y T G F K P F N G F P P F N Q T F K P D N
C I T Y R X I O D B R X I O D B C H T Y R A D U J A R X S O D B L O X I O R B
V O R I E D T I A V E D T I A H O N R I E D T I A V E D O I A V S B D T I E V
B F G U F Z Y S O T N E M I T N E S G U F Z Y U S Ç F Z H U S Ç A T Z Y U V Ç

BANCO DE PALAVRAS: humanidade - convívio - social - verdade - divina - produtivo - lar - mansão - mesa hospitaleira - inocente - entretenimento - testemunhas - santificado
atrair - pessoas - salvador - bênçãos - privilégios - amizades - mente - caráter - jovens - princípios - hábitos - decidirão - influência - ideias - sentimentos - espírito - ajudar
fortalecer - comportamento - temperamento - conhecimento - agradecer - Deus - obedecer - professores

**PARA SABER
MATS**

- Ler o capítulo *Em Contato com os Outros*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Despertamento*, do livro *Serviço Cristão* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Desenvolvimento e Serviço*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

IV. DESENVOLVENDO AMIZADE

11

12

13

14

≥15

I Mencionar dez qualidades de um bom amigo e apresentar quatro situações diárias onde você praticou a Regra Áurea de Mateus 7:12.

Preencha os quadradinhos abaixo e descubra a Regra Áurea. Para números iguais, letras iguais.

" F A Ç A M
1 2 3 2 4

□ □ □
2 5 6

□ □ □ □ □ □ □ □
5 7 8 9 5 6

□

□ □ □
10 7 11

Q U E R E M
10 7 11 9 11 4

□ □ □
10 7 11

□ □ □ □
11 12 11 6

□ □ □ □ □ □
1 2 3 2 4

□
2

V O C Ê S
13 5 14 11 6

Mateus 7:12 NTLH

Escreva uma lista com 10 itens que farão de você um bom amigo.

Agora peça a seus amigos para escreverem nas linhas abaixo dez características suas. Cada amigo só pode escrever uma qualidade.

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. _____

4. _____

5. _____

5. _____

6. _____

6. _____

7. _____

7. _____

8. _____

8. _____

9. _____

9. _____

10. _____

10. _____

Relate as quatro situações onde você praticou a Regra Áurea.

Data da primeira situação ____ / ____ / ____

Relate o que aconteceu _____

Data da segunda situação ____ / ____ / ____

Relate o que aconteceu _____

Data da terceira situação ____ / ____ / ____

Relate o que aconteceu _____

Data da quarta situação ____ / ____ / ____

Relate o que aconteceu _____

**PARA SABER
MATS**

• Ler o capítulo *A Regra de Ouro*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.



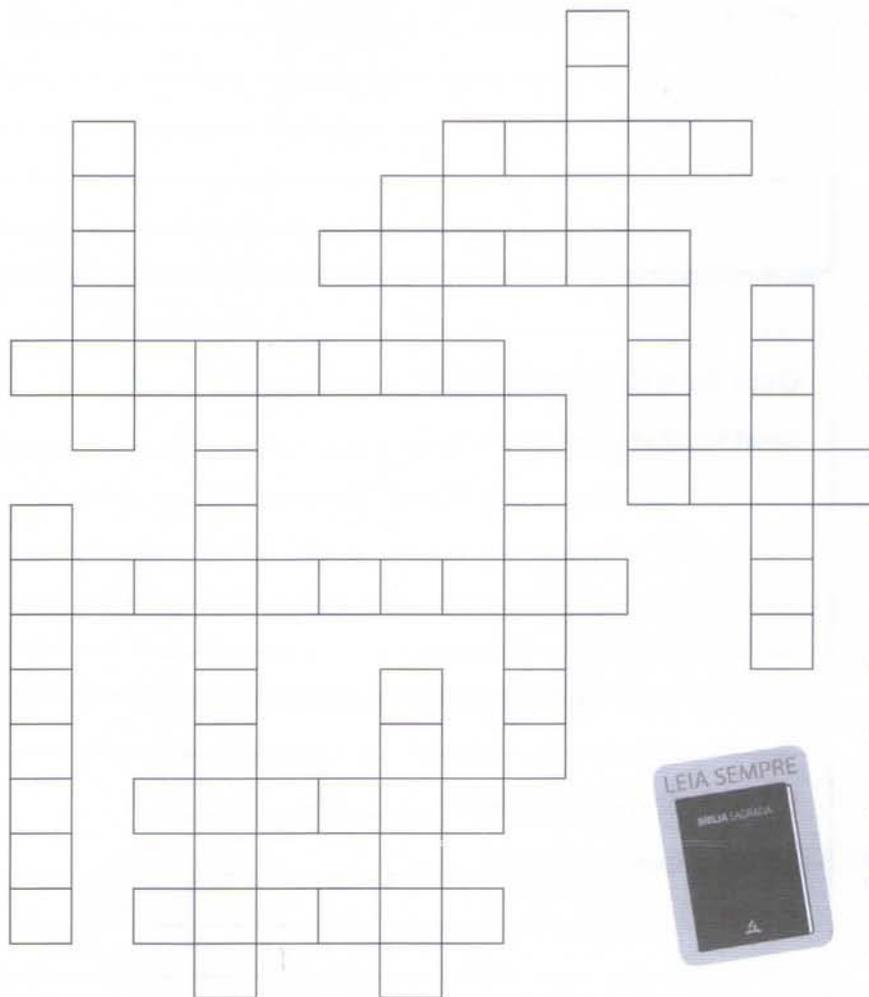
Data de conclusão ____ / ____ / ____ Visto do instrutor _____

2 Conversar com seu Conselheiro ou Unidade sobre como respeitar pessoas de diferentes culturas, raça e sexo.

Leia o texto abaixo e depois preencha a cruzadinha com as palavras em destaque.

DEUTERONÔMIO 10:17-19

"Pois o **Senhor** nosso **Deus**, está **acima** de todos os deuses e autoridades. Ele é **grande, poderoso** (...). Ele trata a todos **igualmente** e não aceita presentes para torcer a **justiça**. Ele **defende** os **direitos** dos **orfãos** e das **viúvas**; ele ama os **estrangeiros** que vivem entre nós e lhes dá **comida** e **roupa**. **Amem** esses estrangeiros, pois vocês foram estrangeiros do **Egito**."



Pesquise na Bíblia três trechos que demonstram o cuidado de Deus com relação a pessoas de culturas e raças diferentes.

Explique com suas próprias palavras, o significado de Tiago 2: 8 e 9.

**PARA SABER
MAIS**

• Ler o capítulo *A Influência*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

3 Participar de um debate ou representação sobre a pressão de grupo e identificar a influência que isto exerce sobre suas decisões.

Procure em revistas, jornais ou na internet casos reais de pessoas que foram prejudicadas em suas decisões nas seguintes situações:

- a) Uso do fumo
- b) Uso de drogas
- c) Uso de bebidas alcoólicas
- d) Prática de roubos (pequenos ou grandes)
- e) Gravidez

Cole os artigos no espaço a seguir:

11
12
13
14
≥15

Encontre na Bíblia pelo menos três versos em que Deus nos orienta a ficarmos longe desses problemas.



"Guardo no coração as tuas palavras, para não pecar contra ti".

Salmo 119:11

PRIMEIRO VERSO BÍBLICO

SEGUNDO VERSO BÍBLICO

TERCEIRO VERSO BÍBLICO

Leia Marcos 6:14-29. Descreva, nas linhas abaixo, o resultado de ceder à pressão de grupo.

Com base no estudo realizado e após discussão com o conselheiro da sua unidade, escreva, nos espaços abaixo, o que se deve fazer em cada uma das situações descritas e como não se deixar influenciar, pelos amigos, a fazer algo que sabemos que é errado.

1) Um amigo quer ensinar você a fumar ou sugere tomarem uma cerveja.

2) Seus amigos convidam você para jogar bola numa sexta-feira à noite.

3) Um colega da sua classe está usando drogas.

4) Seu melhor amigo convida você para ir ao cinema com ele.

PARA SABER
MATS

- Ler o capítulo *Atividades Sociais*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *A Influência*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

4 Participar de um debate e fazer uma avaliação pessoal sobre suas atitudes em dois dos seguintes temas:

- a) Auto-estima
- b) Amizade
- c) Relacionamentos
- d) Otimismo e pessimismo

Escreva, em um parágrafo, a lição espiritual que você aprendeu sobre cada tema. Escolha um verso bíblico sobre cada tema abordado.

TEMA: _____

Verso bíblico

TEMA: _____

Verso bíblico

**PARA SABER
MATS**

- Ler o capítulo *Bênção ou Maldição*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Fazendo Escolhas*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Alta Qualidade*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *A Formação do Caráter*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

5 Através de uma conversa em grupo ou avaliação pessoal, examinar suas atitudes em dois dos seguintes temas:

- a) Auto-estima. c) Finanças pessoais
 b) Relacionamento familiar d) Pressão de grupo

AUTO-ESTIMA

Leia os seguintes textos bíblicos: Salmo 40:4, Salmo 71:5, Provérbios 22:19, Isaías 30:15, II Coríntios 3:4 e 5, Hebreus 13:6 e I Timóteo 4:12.

CONFIAR EM SI MESMO

“Os jovens devem considerar seriamente qual será o propósito e a obra de sua vida, e lançar os fundamentos de tal maneira que seus hábitos sejam livres de quaisquer manchas de corrupção. Se desejam ocupar uma posição em que influenciem outros, precisam confiar em si mesmos.

O lírio do lago firma as raízes profundamente abaixo da superfície de lixo e lodo e, através do caule poroso, extrai as propriedades que ajudarão em seu desenvolvimento, trazendo à luz a imaculada flor que repousa em pureza na superfície do lago. Rejeita tudo que mancharia e estragaria sua imaculada beleza.

Podemos aprender uma lição do lírio e, embora rodeados de influências que tenderiam a corromper a moral e atrair a ruína, podemos recusar ser corrompidos, colocando-nos onde as más companhias não pervertam nosso coração. Individualmente os jovens devem procurar unir-se aos que estejam trabalhando em direção ascendente com passos firmes. Devem evitar a companhia dos que estejam absorvendo toda má influência, que são inativos e sem diligente desejo de atingir o elevado padrão de caráter, e em quem não se pode confiar como pessoas que sejam fiéis aos princípios. Que os jovens façam amizade com aqueles que temem e amam a Deus; pois esses nobres e firmes caracteres são representados pelo lírio que abre suas puras flores na superfície do lago. Recusam ser moldados pelas influências que desmoralizam, e unem a si unicamente o que ajudará no desenvolvimento de um caráter puro e nobre. Procuram conformar-se com o modelo divino” - Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 423.

PARA AJUDAR NO DEBATE

Auto estima é a percepção que uma pessoa

tem de si mesma. Esta “auto percepção” (isto é, a maneira como você vê a si mesmo) é formada através da experiência desta pessoa com seu ambiente. De forma muito particular, a auto estima é influenciada pelas atitudes e reações de pessoas que têm uma posição mais importante em relação a você.

O conhecimento de nossa auto estima nos permite explicar e prever como agiremos em determinada situação. Se uma pessoa se vê como um “delinquente”, ou um “malfeitor”, então provavelmente irá agir de acordo com este conceito simplesmente porque esta é a maneira com vê a si mesmo, e é assim que ele ou ela acredita que outros o vêem.

Você seria capaz de pensar num exemplo de como a auto percepção de uma pessoa influencia seu comportamento e o comportamento de outros diante dele?

Um garoto foi condenado por roubo, e foi enviado para uma instituição de delinquentes juvenis. Depois de passar algum tempo ali, foi-lhe permitido voltar para casa. Pouco tempo depois de voltar para casa, houve um roubo na rua em que ele vivia. Naturalmente a primeira casa que a polícia foi verificar foi a sua. Eles o interrogaram e o acusaram de estar envolvido naquele roubo. Ele negou ter qualquer coisa a ver com aquilo. Ninguém acreditou nele. A opinião da polícia era: se ele fizera aquilo antes, faria de novo. Esta atitude, por parte das autoridades o ofendeu, tornando-o amargo. A partir de então ele só conseguia ver a si mesmo como alguém que realmente só viveria como criminoso. Então afundou-se cada vez mais numa vida de crime.

Geralmente acredita-se que a auto estima de uma pessoa tem um papel muito importante em sua vida, e que ninguém é capaz de agir a não

ser em conformidade com este conceito. Sendo assim, se alguém se vê como um péssimo leitor, não tentará ler, e certamente não lerá em público, de medo de passar vergonha. O nosso auto conceito, portanto, é como uma imagem interna

de nós mesmos, que muitas vezes é uma das piores pedras de tropeço para superar algo ou mudar aquilo que queremos mudar em nossa vida, ou alterar aquilo que fazemos ou não conseguimos fazer.

Você é capaz de imaginar diferentes exemplos de onde o seu "auto conceito" influenciou sua maneira de comportar-se?v

1) Qual foi a coisa mais importante que aprendeu sobre você mesmo durante esta semana?

2) Você instituiu alguma mudança importante em sua vida durante esta semana?

3) Como esta semana poderia ter sido melhor?

4) O que você "deixou para depois" nesta semana?

5) Identifique três decisões ou escolhas que você tomou esta semana. Quais foram os resultados destas escolhas?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

RELACIONAMENTO FAMILIAR

A REGRA ÁUREA

"Ao associar-se com outros, coloque-se no lugar deles. Demonstre interesse por seus sentimentos, suas dificuldades, decepções, alegrias e tristezas. Identifique-se com eles, e depois faça para eles o que, se trocassem de lugar, você gostaria que eles fizessem para você. Essa é a verdadeira regra da honestidade. É outra expressão da lei: "Ame aos outros como você ama a você mesmo". **Mat. 22:39**. E essa é a essência dos ensinamentos dos profetas. É um princípio do Céu, e será desenvolvido em todos os que estiverem habilitados a participar de sua santa convivência.

Essa regra de ouro é o princípio da verdadeira cortesia, e sua mais genuína ilustração é vista na vida e no caráter de Jesus. Oh, que raios de suavidade e beleza resplandeciam da vida diária de nosso Salvador! Que doçura exalava só de

Sua presença! O mesmo espírito se revelará em Seus filhos. Aqueles em quem Cristo habita serão circundados de uma atmosfera divina. Suas brancas vestes de pureza exalarão o perfume do jardim do Senhor. Seus rostos refletirão a luz do rosto dEle, iluminando o caminho para pés cansados e vacilantes." - Ellen G. White, *O Maior Discurso de Cristo*, págs. 134 e 135.

TORNAR OS PAIS FELIZES

"Os filhos cristãos preferem o amor e aprovação de seus pais tementes a Deus, do que toda bênção terrena. Amarão e honrarão a seus pais. Deve constituir um dos principais cuidados de sua vida saber como tornarão seus pais felizes." - Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 335.

PARA AJUDAR NO DEBATE

Muitas crianças nascem em lares onde há uma

mãe e um pai. Alguns infelizmente perdem os pais após o nascimento, por causa de algum terrível acidente. Outros nascem em famílias problemáticas, onde seu pai ou a mãe abandona a família, e sai de casa. Às vezes, antes dos relacionamentos familiares se romperem, há uma longa batalha entre os pais, que acabam destilando raiva e frustração na presença dos filhos. Os filhos não têm qualquer escolha na definição de quem serão seus pais; nem os pais podem escolher o tipo de filhos que vão ter. Muitos pais que têm um filho excepcional ou com deficiências físicas, acabam amando tanto este filho que nunca pensariam em deixá-lo.

Quando uma criança nasce neste mundo e cresce sob os cuidados de uma mãe e um pai, acaba pensando que a sua mãe e seu pai sempre existiram; que eles nunca se cansam, que nunca ficam sem dinheiro, que nunca têm problemas. Mas é claro que eles se cansam, ficam sem dinheiro e têm problemas.

Bete nunca se deu muito bem com a mãe dela. Todas as vezes que a mãe lhe pedia para ajudá-la em alguma tarefa de casa, como lavar a louça, ou passar o aspirador de pó nos tapetes, Bete pensava: "Porque ela sempre tem que 'pegar no meu pé'?" "Porque não pede para a Susana, que é mais velha, e poderia fazer isso com mais facilidade?"

Bete começou a se ressentir da mãe, e a ter sentimentos negativos por ela e pela irmã mais velha.

Tanto que começou a achar que a mãe era uma verdadeira bruxa. Por que ela deveria limpar o chão? Afinal, seis outras pessoas usavam o mesmo chão...

CONCLUSÃO

Há uma grande variedade de relacionamentos nos quais as pessoas se envolvem. Inicialmente, as crianças não têm um controle consciente sobre o tipo de relacionamento que formam, que embora, mesmo sem saber, eles podem ter contribuído, de muitas maneiras para aquilo, até mesmo por simplesmente terem nascido (um filho não desejado, por exemplo).

Entretanto, este debate foi criado para fazer com que você se conscientize de que você também pode ter um papel importante nos relacionamentos, ao tentar compreender as razões porque os pais se comportam da maneira como se comportam, e tentando ajustar sua vida de acordo com a situação.

Leia os seguintes textos bíblicos: *Provérbios 10:19, 12:22, 15:1, 17:1, 17:27, 28:23, 28:24 e 25, Efé-sios 4:15, 4:31, 6:1 a 4, Colossenses 3:21 e 3:20*. Agora responda, marcando um "X", nas 12 questões do quadro abaixo e escolha um dos 12 textos bíblicos para justificar a sua resposta. Um mesmo texto bíblico não deve ser usado para justificar a mais de uma pergunta.

Declaração	Concordo	Discordo	Base bíblica
1) A discussão entre pais e adolescentes é uma força destrutiva no lar			
2) Discutir é errado numa família cristã, embora a discussão ajude a se adquirir novas perspectivas.			
3) A melhor coisa a fazer quando uma discussão parece estar surgindo, é ficar em silêncio ou sair do local.			
4) Os pais devem opinar a respeito de quem seu filho ou sua filha namora.			
5) Os adolescentes assumirão suas responsabilidades quando estiverem prontos para isso.			
6) A maioria dos problemas entre pais e adolescentes ocorrem porque os pais deixam de ouvir ou compreender o adolescente.			
7) Um bom método para disciplinar adolescentes é focalizar o que eles fizeram de errado para que eles nunca mais façam aquilo.			
8) Se um cristão fica com raiva de alguém isto é um sinal de imaturidade espiritual e emocional			
9) Às vezes é necessário irritar alguém para que se consiga uma reação desta pessoa.			
10) Não há problema em se modificar a verdade para evitar uma atmosfera desagradável no lar.			
11) Os pais cometem muitos erros. Portanto, os adolescentes devem ter o cuidado de obedecê-los apenas quando estão certos.			
12) Como os pais colocaram os adolescentes no mundo, têm a obrigação de lhes dar roupa, comida, um lugar para morar e muita atenção.			

FINANÇAS PESSOAIS

VALOR DO DINHEIRO

"O **dinheiro** é de grande valor, porque pode realizar grande bem. Nas mãos dos filhos de Deus é **alimento** para o faminto, **água** para o sedento, **vestido** para o nu. É **proteção** para o oprimido, e meio para **socorrer** o enfermo. Mas o dinheiro não

é de mais valor que a **areia**, a não ser que o empreguemos para prover as **necessidades** da vida, para **bênção** de outros e para o **desenvolvimento** da obra de Cristo." Ellen G. White, *Parábolas de Jesus*, pág. 351.

Localize no caça-palavras abaixo as palavras que estão em destaque no texto acima.

A U T U H A B E T B M L K Y Ç E I O Y F S N D A D I C U E I A O L X A L M R
C A T D I N H E I R O T A S A S L S O S G B C X P R O T E Ç A O W C S U T T
T D H A C A N D A S D T Y K J A D A L E L I Ç M A R H O U D A L E A D B R Y
S C A I A D A S A Y O D W J D E S E N V O L V I M E N T O A N K R L F E A H
E V N M C Z D V U O T M O W P S A N O T O T L A R R A N I M U H T O G N G L
T E C A N A S U I O S T D P L E T A N B Z C I N F G M U M A O H Y R H Ç A Q
N S W L A G O A C A I A L A R E I A M E D N E C A T U I A O S G U H J A D O
E T O H O I C E D S R G N X F S I E L D T I T L A Y Ç O M I U F I G K O A T
U I R T Y S O F F P C E O T B O J E K E C A R B O N I F E R A S L E L S D N
Q D M I N W R N H L A P A K R L A L S U B T S E D A D I S S E C E N M D V E
E O T O N L R L M T N B O V L P E T R C S F N E N O G L I A R A P N N I D M
R T D R N S E O M R T C H A G U A R C T E R R D M Ç T O S C E Z L A B T S I
F N F G U A R E T X E W A Z R E A R C A G E A V P H L I N S D X K C V E E L
A C S A D N E F P O R E N I R O F A R A M G P G A P E D R A F C J O C R T A

COMO O REI SALOMÃO VIA O DINHEIRO

"Quem ama o dinheiro nunca ficará satisfeito; quem tem a ambição de ficar rico nunca terá tudo o que quer. Isso também é ilusão.

Quanto mais rica é a pessoa, mais bocas tem para alimentar. E o que ela ganha com isso é apenas saber que é rica.

O trabalhador pode ter pouco ou muito para comer, mas pelo menos dorme bem à noite. Porém o rico se preocupa tanto com as coisas que possui, que nem consegue dormir.

Eu tenho visto neste mundo esta coisa triste: algumas pessoas economizam dinheiro e sofrem com isso. Perdem tudo num mau negócio e assim não deixam nada para os filhos.

Como entramos neste mundo, assim também saímos, isto é, sem nada. Apesar de todo o nosso trabalho, não podemos levar nada desta vida."

Eclesiastes 5:10 a 15.

COMO O APÓSTOLO PAULO VIA O DINHEIRO

"É claro que a religião é uma fonte de muita

riqueza, mas só para a pessoa que se contenta com o que tem.

O que foi que trouxemos para o mundo? Nada! E o que é que vamos levar do mundo? Nada!

Portanto, se temos comida e roupas, fiquemos contentes com isso.

Porém os que querem ficar ricos caem em pecado, ao serem tentados, e ficam presos na armadilha de muitos desejos tolos, que fazem mal e levam as pessoas a se afundarem na desgraça e destruição.

Pois o amor ao dinheiro é uma fonte de todos os tipos de males. E algumas pessoas, por quere-rem tanto ter dinheiro, se desviaram da fé e encheram a sua vida de sofrimentos.

Mas você, homem de Deus, fuja de tudo isso. Viva uma vida correta, de dedicação a Deus, de fé, de amor, de perseverança e de respeito pelos outros.

Corra a boa corrida da fé e ganhe a vida eterna. Pois foi para essa vida que Deus o chamou quando você deu o seu belo testemunho de fé

na presença de muitas testemunhas." *1 Timóteo 6:6-12.*

COMO A SENHORA ELLEN WHITE VIA O DINHEIRO

"Quando eu tinha apenas doze anos, sabia o que era economizar. Aprendi, juntamente com minha irmã, um ofício e, se bem que ganhássemos só vinte e cinco centavos por dia, conseguíamos economizar disso alguma coisa para as missões. Pouco

a pouco chegamos a economizar trinta dólares.

Então, ao ouvirmos a mensagem da breve vinda do Senhor, acompanhada de um pedido de homens e meios, pensamos ser um privilégio entregar a nosso pai aquela quantia, pedindo-lhe que a empregasse em folhetos e pequenos livros para enviar a mensagem aos que se achavam nas trevas." *Ellen G. White, Mensagens aos Jovens, pág. 299.*

PERGUNTAS PARA AJUDAR NO DEBATE

- 1) O que você mais gosta de fazer com seu dinheiro?
- 2) O que você faria se tivesse todo o dinheiro que desejasse?
- 3) Quanto dinheiro você acha que precisaria para não desejar mais?
- 4) Você deveria gastar menos do que gasta atualmente?
- 5) Por onde você começaria a mudar se, de repente, precisasse ter um estilo de vida mais simples?
- 6) Como seria a vida se você doasse todo seu dinheiro?
- 7) Como seria a sua cidade se todos tivessem dinheiro suficiente para viver e ninguém tivesse dinheiro sobrando?
- 8) O que você mais relutaria para doar?
- 9) Existe algo que você tem, mas seria melhor que desse para alguém?
- 10) Se a sua vida tem vantagens econômicas, quem lhe deu estas vantagens? Você já agradeceu esta pessoa? Já lhe retribuiu?
- 11) Quão íntima é a relação entre o dinheiro e a sua auto-estima?
- 12) Se alguém lhe perguntasse onde você comprou sua jaqueta e você a tivesse comprado numa loja de segunda mão, o que você responderia?
- 13) O que a frase "viver pela fé" tem a ver com posses materiais?
- 14) Qual a relação entre a prosperidade financeira e as bênçãos de Deus?
- 15) Se você devolve o dízimo, quer dizer que está livre para gastar o resto do dinheiro como bem entender?
- 16) O que a religião cristã tem a dizer sobre a distribuição das riquezas?
- 17) Onde, ou, para quem você mais gosta de doar dinheiro?
- 18) O que o seu dinheiro significa para você?

PRESSÃO DE GRUPO

Quando somos muito novos, digamos, com 2, 4 ou 5 anos, nos conscientizamos da existência de outras crianças que são do nosso tamanho, da nossa idade, e queremos fazer as mesmas coisas que elas fazem, e ser como elas. Dos doze aos quinze anos, nós já temos consciência de estilos de cabelo, roupas que estão na moda e coisas que são importantes para os colegas da mesma idade.

Cada adolescente ou jovem sente um tipo de compulsão para ser igual e fazer coisas iguais aos outros de sua idade. Realmente isto é um tipo de pressão. Por exemplo: se alguém sugerir que um

adolescente tenha cabelos compridos, quando quase todos têm cabelos curtos, ou cabelos curtos quando todos têm cabelos compridos, ele vai resistir à esta sugestão com unhas e dentes.

Além das evidências comuns que nós mencionamos da pressão do grupo – como, por exemplo, a pressão para sermos iguais em vestimenta, comportamento e costumes – há psicólogos que fizeram pesquisas que demonstram claramente que é possível influenciar pessoas a mudarem de opinião apenas porque os outros têm opiniões diferentes.

Se existem forças poderosas que parecem

nos levar a agir como outras pessoas, isto significa que não precisamos pensar por nós mesmos? Como a nossa liberdade de escolha e individualidade de expressão pode ser evidenciada? A resposta está não no fato de que queremos fazer o que algumas pessoas fazem, mas de escolher-

mos o tipo de comportamento e pessoas que não desejamos seguir ou copiar.

Será que podemos escolher ser diferentes de todos em alguns aspectos? Isto demonstraria que somos capazes de resistir à pressão do grupo?

Leia os textos bíblicos abaixo:

1 - Romanos 12:9 e 10

3 - Salmo 147:10 e 11

5 - Romanos 13:13 e 14

2 - I Samuel 16:7

4 - Colossenses 3:23

6 - Mateus 6:28 a 30

Agora numere os textos abaixo em conformidade com o assunto dos textos bíblicos que você leu acima.

Usar as pessoas - É interessante observar pessoas que não conhecem a Cristo relacionando-se uma com as outras. Muitas vezes se descobre que as pessoas não fazem amizade com base na sinceridade e sim para usar o "amigo" para subir na vida. Há fortes evidências de que esta é uma prática muito comum em "panelinhas".

Festas regadas a drogas e álcool - Para estar "in" hoje em dia, você muitas vezes isto acontece numa festa em que você é pressionado a agir de acordo com as atitudes de um amigo. Para muitos alunos, uma forma de aceitação é ser ou não convidado para certas festas. É claro que há uma enorme pressão, na maioria destas festas, para fazer exatamente o oposto daquilo que Deus quer que façamos.

Boa aparência - Uma pressão muito frustrante é colocada sobre aqueles que não são atraentes pelos padrões do mundo atual. Em muitos lugares, a popularidade e aceitação adão de mãos dadas com a beleza. Consequentemente, "subir na vida social" acaba sendo algo que não tem nada a ver com aquilo que a pessoa faz ou deixa de fazer.

Preguiça - Há uma grande pressão para que o aluno não se dedique muito, mas que apenas consiga notas para passar, sem se esforçar. Muitas vezes, uma pessoa que tira boas notas não tem muitos amigos porque não segue a "galera".

Esportes - Outro tipo errôneo de pressão para aceitação, em muitas escolas, é uma ênfase exagerada da popularidade dos alunos que são bons atletas. Deus não tem nada contra esportes, mas Seu padrão de amor não tem nada a ver com o fato de alguém ir bem ou não em algum esporte.

Roupas - O padrão de aceitação pode ser o fato de certas pessoas terem muitas roupas, ou de se vestirem de determinada forma. Com frequência, aqueles que usam um critério tão superficial de aceitação não chegaram a pensar direito na estupidez de tal critério.

"E o mundo passa, com tudo aquilo que as pessoas cobiçam; porém aquele que faz a vontade de Deus vive para sempre." *1 João 2:17*

TÉCNICAS PARA RESISTIR A PRESSÃO SOCIAL

Que técnicas uma pessoa pode usar para resistir a forte pressão para fazer e agir a um colega da mesma faixa etária?

- 1) Colocando menos valor no comportamento dos outros, podemos nos defender de forma a não precisarmos ser iguais a eles. Assim, se a pressão for para deixar o cabelo crescer, podemos desvalorizar esta pressão e fazer com que não pareça tão importante.
- 2) Discussão franca e aberta sobre os prós e contras de determinado tipo de comportamento. Pense no fumo: os jovens podem acabar assimilando a ideia de que é um hábito prejudicial, além de uma agressão ao espaço e ao ar do próximo. É um dos maiores fatores de envenenamento dos fetos com monóxido de carbono, se a mulher grávida fumar e um agente destrutivo para o fumante em si.
- 3) Isolar-se de grupos que praticam um determinado comportamento é uma medida eficaz, e pode ser resumida no ditado: "o que os olhos não vêem o coração não sente".
- 4) Estabelecendo um grupo de pressão que faça um "contra ataque" com valores e práticas positivas é a forma mais eficaz de preservar a integridade dos valores pessoais, pertencendo a um grupo, mas de maneira construtiva e positiva.

DEBATE

Pense em circunstâncias nas quais estas várias técnicas poderiam ser usadas. Quais delas, provavelmente, seriam mais eficazes?

Como a pressão do grupo é algo muito forte, ele está continuamente nos dizendo:

- O que pensamos de nós mesmos.
- Se temos ou não espírito de equipe.
- Que linguagem usamos.
- O que vestimos.
- O que achamos dos nossos pais.
- O que está "in" (na moda).
- Se os estudos são importantes ou não.
- O que está "out" (fora de moda).
- Fumar ou não fumar.
- O que achamos dos nossos professores.
- O que é certo e errado.
- Como agir.
- Que festas frequentar.

Classifique a lista ao lado, numerando os itens de 1 a 13, diminuindo de valor, de acordo com aquilo que a pressão do grupo afeta mais você.

FIQUE FIRME

"Quando os seus companheiros insistem para que você siga os caminhos do vício e da loucura, e todos os que o rodeiam o tentam a esquecer de Deus, a destruir as habilidades que Ele lhe confiou, e depreciar tudo o que é nobre em sua natureza, *fique firme*. Lembre-se de que você é propriedade do Senhor, comprada por preço alto - o sofrimento e a agonia do Filho de Deus." Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 409.

PARA SABER MÁS

- Ler o capítulo *Para Frente e Para Cima*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Uma Bênção*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *Responsabilidade Individual*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *As Más Companhias*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



6 Assistir a uma palestra ou aula e examinar suas atitudes em relação a dois dos seguintes temas:

- a) A importância da escolha profissional
- b) Como se relacionar com os pais
- c) A escolha da pessoa certa para namorar
- d) O plano de Deus para o sexo

A importância da escolha profissional
Data da palestra ou aula ____/____/____

A DIGNIDADE DO TRABALHO

"Foi propósito de Deus aliviar pelo trabalho o mal acarretado ao mundo pela desobediência do homem. Pelo trabalho, as tentações de Satanás poderiam tornar-se ineficazes, e ser devida a onda do mal. E, embora acompanhado de ansiedade, cansaço e dor, é ainda o trabalho uma fonte de felicidade e desenvolvimento, e proteção contra a tentação. Sua disciplina coloca um freio à condescendência própria e promove a operosidade, a pureza e a firmeza. Assim, torna-se parte do grande plano de Deus para nossa restauração da queda". Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 213.

A MAIS ELEVADA OBRA

"A obra que está acima de todas – a ocupação que está sobre todas as que podem atrair e ocupar as energias do ser humano – é a obra de salvar pessoas por quem Cristo morreu. Façam disto a principal, a mais importante tarefa de sua vida. Tornem-na sua obra por excelência. Cooperem com Cristo neste grande e nobre trabalho, e tornem-se missionários na pátria e no estrangeiro. Estejam preparados e sejam eficientes para trabalhar na própria terra ou em regiões distantes pela salvação de pecadores. Façam as obras de Deus e demonstrem sua fé no Salvador, trabalhando por outros. Oh! quem dera que jovens e adultos fossem inteiramente convertidos a Deus, assumindo o dever que lhes está à mão, e trabalhassem quando se lhes oferecesse oportunidade, tornando-se colaboradores de Deus!" Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 227.

A BÍBLIA INCENTIVA O TRABALHO

- **Gênesis 2:15** - Cuidar e manter o Éden
- **Gênesis 3:23** - Cultivar a terra
- **Êxodo 20:9** - Seis dias trabalharás
- **I Tessalonicenses 4:11** - O trabalho das tuas mãos
- **II Tessalonicenses 3:10-12** - Se não trabalha, não deveria comer
- **Isaías 65:22** - Usufruir o trabalho de suas mãos

O QUE O TRABALHO NOS DÁ

a) Satisfação: Nada preenche mais."Tão certo quanto há um lugar preparado para nós nas mansões celestiais, há também um lugar especial na Terra, designado para trabalharmos para Deus." Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 219.

b) Sustento: Para si mesmo, para o companheiro e família. Uma posição estável será importante quando você casar e tiver uma família. Muitos casamentos acabam por causa da instabilidade e falta de recursos suficientes para viver. Mesmo agora, é importante ter dinheiro para algumas coisas materiais como roupas, entretenimento e transporte.

c) Serviço: Algumas profissões envolvem diretamente o serviço, como o médico, ministro, professor ou outras profissões semelhantes. Outras o envolvem indiretamente, proporcionando serviços essenciais. Lembre-se que Cristo passou a vida inteira envolvendo-se nos interesses do próximo.

AS QUALIDADES QUE LEVAM AO SUCESSO

a) Integridade - honestidade, ser verdadeiro.

b) Confiança - pontualidade, ser de confiança, assumir responsabilidades.

c) Estabilidade e maturidade emocionais - domínio próprio, bom senso, saúde mental.

d) Perseverança - terminar o que se começa, ter garra, entusiasmo.

COMO VOU ESCOLHER?

a) Pergunte a si mesmo: "Sou uma pessoa interessada em ideias, pessoas ou coisas? Dependendo da sua resposta, você pode filtrar as alternativas possíveis.

PARA AQUELES QUE SE INTERESSAM POR IDEIAS

alfaiate - arquiteto - costureiro - cozinheiro / chef - decorador - designer - doceiro - florista
fotógrafo - músico - paisagista - pintor
projetista - publicitário - tipógrafo

PARA AQUELES QUE SE INTERESSAM POR PESSOAS

assistente social - auxiliar de enfermagem
bibliotecário - bioquímico - contador
corretor de imóveis - dentista - enfermeiro
farmacêutico - fisioterapeuta - gerente
microbiologista - nutricionista - optometrista
pastor - patologista - pedicuro - professor
radiologista - relações públicas - secretário
telefonista - terapeuta ocupacional - vendedor

PARA AQUELES QUE SE INTERESSAM POR COISAS

carpinteiro - eletricitista - encanador
engenheiro - engenheiro agrônomo
engenheiro mecânico - fazendeiro - gesseiro
marceneiro - padeiro - pedreiro - pintor
programador de computação - relojoeiro
soldador - tapeceiro - técnico em refrigeração
técnico de televisão

b) Você deve selecionar uma profissão que esteja dentro dos seus limites educacionais, portanto, quanto mais estudar, mais opções de profissões você terá.

c) Avalie seu potencial:

- Avalie suas habilidades inatas.
- Busque o conselho de professores que conheçam suas habilidades.
- Peça conselho a seus pais, que conhecem o seu temperamento.
- Pergunte a um amigo, que sabe do que você gosta e não gosta.
- Fale com alguém através de quem você acha que Deus poderia falar a você.

d) Ore sobre o assunto.

e) Pesquise, visite, faça perguntas.

Como se relacionar com os pais

Data da palestra ou aula ____ / ____ / ____

UMA BENÇÃO

"Deus diz ao jovem: "Dá-Me, filho Meu, o teu coração." *Provérbios 23:26*, ARA. O Salvador do mundo Se agrada em que as crianças e jovens Lhe dêem o coração. Há talvez um grande exército de crianças que serão encontradas fiéis a Deus por andarem na luz, assim como Cristo está na luz. Amarão ao Senhor Jesus, encontrando prazer em agradar-Lhe. Não ficarão impacientes quando reprovadas; mas alegrarão o coração do pai e da mãe com sua bondade, paciência, boa vontade para fazer tudo quanto puderem para ajudá-los a suportar os fardos da vida diária. Através da infância e juventude, serão achados fiéis discípulos de nosso Senhor."

Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 333.

A FORMAÇÃO DO CARÁTER

"Os filhos seriam poupados de muitos males se fossem mais íntimos de seus pais. Estes devem estimular neles a disposição de ser abertos e francos com eles, a lhes levarem suas dificuldades, e a quando se acharem confusos quanto à direção certa a tomar, a exporem a questão diante de seus pais, tal como eles a vêem, pedindo-lhes conselho. Quem é tão capaz de ver e indicar o perigo que eles correm como os pais piedosos? Quem pode, como eles, compreender o temperamento particular de seus filhos? A mãe que observou cada modo de pensar desde a infância, estando assim familiarizada com a natural inclinação, está mais bem preparada para aconselhar seus filhos. Quem pode dizer tão bem quais os traços de caráter a

combater e restringir, como a mãe, ajudada pelo pai?" Ellen G. White, *Mensagens aos Jovens*, pág. 333 e 335.

POR QUE EU TENHO QUE VIVER DE ACORDO COM AS REGRAS DE MEUS PAIS?

"Filhos, o dever cristão de vocês é obedecer ao seu pai e à sua mãe, pois isso é certo. Como dizem as Escrituras: Respeite o seu pai e a sua mãe. E esse é o primeiro mandamento que tem uma promessa, a qual é: Faça isso a fim de que tudo corra bem para você, e você viva muito tempo na terra." *Efésios 6:1-3 NTLH*.

"Você foi dado por Deus aos seus pais para que eles pudessem criar você. Ele os escolheu especialmente para que cuidassem de você. A promessa em Efésios 6:3 diz que, se você obedecer ao seu pai e à sua mãe, você terá uma vida longa e feliz. E, quando você honra a autoridade que Deus colocou sobre você, você também recebe as bênçãos dele. As crianças que se rebelam e desobedecem não entendem as instruções que Deus tem para elas através de seus pais. Como resultado disso, as coisas não vão muito bem para elas. Elas fazem coisas ruins, e a vida se torna difícil." *Bíblia Sagrada, edição com notas para jovens, NTLH, SBB, pág. 325 NT*.

POR QUE RESPEITAR OS MEUS PAIS?

"Escute o seu pai, pois você lhe deve a vida; e não despreze a sua mãe quando ela envelhecer.

Compre a verdade, a sabedoria, a instrução e o bom senso, mas não venda nenhum deles. O pai que tem um filho correto e sábio ficará muito feliz e se orgulhará dele. Faça que o seu pai se alegre por causa de você; dê à sua mãe esse prazer." *Provérbios 23:22 - 25 NTLH*.

"Respeite o seu pai e a sua mãe, para que você viva muito tempo na terra que estou lhe dando." *Êxodo 20:12 NTLH*.

"É impressionante o quanto os pais podem ser compreensíveis quando você fala com eles com respeito ao invés de revolta. A próxima vez que sua mãe reclamar de suas roupas, tente algo como: "Mãe, eu sei que você não gosta dessa roupa. É isso o que eu gosto de vestir quando estou com os meus amigos. Eu quero honrar você até mesmo com as roupas que visto. Por isso, quando nós formos a algum lugar e realmente for importante para você que eu me vista direitinho, apenas me diga." Grandes eventos, como casamentos e funerais, provavelmente, estarão no topo da lista do "por favor, vista-se de um jeito menos esquisito". Crescer na fé significa você sempre tentar viver de acordo com a verdade da Bíblia. Vá em frente e converse sobre isso com a sua mãe. Você ficará surpreso com o respeito que ela terá por você quando você a respeitar. Deus será honrado porque você a honrou." *Bíblia Sagrada, edição com notas para jovens, NTLH, SBB, pág. 94 AT*.

A escolha da pessoa certa para namorar
Data da palestra ou aula ____ / ____ / ____

IMPULSO NÃO BASTA

"Os jovens confiam demais no impulso. Não devem entregar-se tão facilmente, nem deixar-se cativar muito depressa pelo exterior atraente do pretendente. O namoro, como adotado atualmente, é uma trama de engano e hipocrisia, com o qual o inimigo tem mais a ver do que o Senhor. É necessário bom senso; mas a verdade é que ele é pouco usado nesse assunto. Se os filhos tivessem mais intimidade com seus pais, se confiassem neles e lhes revelassem suas alegrias e tristezas, poupariam muita mágoa futura para si mesmos. Quando se sentir confuso, sem saber o que fazer, exponha a questão aos pais e peça-lhes conselho. Quem estaria tão preparado para mostrar-lhe os perigos como os pais tementes a Deus? Quem

melhor do que eles compreende o seu temperamento particular?" Ellen G. White, *Mensagem aos Jovens*, pág. 450 e 451.

OS PAIS DEVEM SER CONSULTADOS

"Querido jovem, consulte a Deus e a seus pais tementes a Deus. Ore sobre o assunto. Avalie cada sentimento e observe todo traço de caráter na pessoa com quem pretende unir o destino de sua vida. O passo que você está para dar é um dos mais importantes de sua vida e não deve ser dado precipitadamente. Ame, mas não cegamente. Analise cuidadosamente para ver se sua vida matrimonial seria feliz, ou desarmoniosa e infeliz. Levante as seguintes questões: Essa união me ajudará a alcançar o Céu? Aumentará meu amor a Deus? E ampliará minha esfera de utilidade nesta vida? Se essas reflexões não

apresentarem nada em contrário, então prossiga no temor de Deus. Mas mesmo se um compromisso foi assumido sem o conhecimento total do caráter da pessoa com quem pretende unir-se, não pense que só por causa do compromisso tem que casar-se e unir-se por toda a vida a alguém que não pode amar e respeitar. Seja cuidadoso quanto a assumir compromissos condicionais; porém é melhor, muito melhor, romper o compromisso antes do casamento do que separar-se depois, como muitos fazem." Ellen G. White, *Mensagem aos Jovens*, pág. 449 e 450.

UMA ILUSTRAÇÃO

Roberto é uma boa ilustração, porque ele teve diferentes tipos de sentimentos amorosos por várias garotas, e eu gostaria de falar um pouco sobre elas. Ele conhecia Anita há anos. Eles haviam crescido juntos e ele era capaz de conversar sobre qualquer coisa com ela. Depois de um passeio de bicicleta, por exemplo, ele a levava em casa e lhe dava um beijo no rosto, expressando assim o carinho e amizade que sentia, mas era só.

Já quando ele saía com a Susan, ela fazia surgir nele um sentimento totalmente diferente. Ela o fazia sentir-se um HOMEM, um herói, e ele ficava pensando se o amor que sentia por ela seria o tal amor verdadeiro, o tipo de amor de que ele já ouvira tanto falar mas que nunca experimentara.

O terceiro amor de Roberto era diferente dos dois primeiros. Era Pamela, que frequentava sua igreja e quando eles se levantavam juntos para cantar o hino, segurando o mesmo hinário, Roberto sentia algo que o fazia querer sair e fazer grandes coisas e merecer o amor dela. Ela era gentil com ele, e fazia surgir tudo que havia de melhor nele.

Portanto, Roberto tinha três tipos diferentes de sentimentos, por estas três garotas. O companheirismo carinhoso de Anita, as sensações estimulantes e sensuais que ele sentia com Susan, e a inspiração espiritual que Pamela significava para ele.

Finalmente ele conheceu Jaqueline. Jaqueline era um pouco de tudo que havia nas três garotas, e mais um pouco. Como ela satisfazia tantas das suas necessidades amorosas, ele acabou decidindo casar-se com ela.

Assim, cada pessoa de quem você gosta faz surgir em você um tipo de reação, de forma que você nunca ama duas pessoas da mesma forma. Entretanto, no momento você não está escolhen-

do entre Anita, ou Susan, ou Pamela ou Jaqueline para ser sua mulher, pois está numa fase de vida em que deveria estar fazendo muitas amizades e provavelmente anda com um grupo misto de garotos e garotas. Sair com os amigos em grupo, nesta fase do meio da sua adolescência, é a maneira ideal de evitar incorrer em erros que podem acontecer quando se sai sozinho apenas com o namorado, ou namorada. O namoro mais sério deve ser deixado para o final da adolescência.

O PROPÓSITO DO NAMORO

O relacionamento entre garotos e garotas, na adolescência, não é para levar ao casamento ou romance, mas para desenvolver sua personalidade. Todos os casamentos são precedidos do namoro, mas, é claro que nem todo o namoro leva ao casamento.

Eventualmente, o namoro pode e deve levar ao casamento – o casamento certo, no momento certo.

É normal que um casal de namorados eventualmente se separe e decida terminar o namoro. Muitas vezes terminar o namoro é algo que traz sofrimento, principalmente se um dos dois gosta muito do outro. Mas um relacionamento pode ser terminado com tato e consideração pelos sentimentos da outra pessoa.

Os jovens podem namorar várias vezes antes de encontrar uma pessoa mais especial, que venham amar e com quem desejam um compromisso mais sério. Portanto, o namoro é um estágio do desenvolvimento do amor, uma forma de se conhecer uma pessoa, que pode finalmente levar ao noivado e ao casamento.

AMOR

Os jovens perguntam como podem saber se estão amando. Para começar, o amor precisa de tempo para desenvolver-se; não acontece de uma hora para a outra. Amar alguém significa colocar o egoísmo de lado, e os interesses desta pessoa em primeiro lugar. Cada um deve se preocupar mais com o companheiro do que consigo mesmo. Uma garota que gosta muito de um jovem, desejará que ele alcance suas ambições, então deixará de sair certa noite para que ele fique em casa e estude para uma prova difícil. Depois que ele tiver passado naquela matéria, ela ficará muito orgulhosa, pois aquele sucesso pertence aos dois.

A paixão é aquele sentimento que se tem quando há uma forte atração física entre duas

pessoas, mas nenhum dos dois conhece, de verdade, o caráter do outro. A paixão está para o amor maduro como uma criança está para uma pessoa adulta, ou seja, pode amadurecer se continuar crescendo.

PEÇA CONSELHOS

Quando chegar o momento em que estiver pronto para casar com a pessoa que você acredita ser a pessoa certa para você, peça conselho de seus pais, e depois de parentes e amigos. Eles conhecem você muito bem, e darão conselhos sábios sobre o assunto. Depois, ore também, e busque os conselhos de Deus na escolha de um companheiro.

TORNANDO-SE A PESSOA CERTA

Um casamento feliz não depende tanto de se encontrar "a pessoa certa" e sim de "tornar-se" a pessoa certa. O tipo de pessoa que eu sou

determina o tipo de pessoa que eu vou atrair. Por isso, você pode começar hoje mesmo a ser o tipo de pessoa que mais pessoas gostariam de ter ao seu redor. Uma pessoa que, eventualmente, poderia ser alguém que muitos gostariam de ter como companheiro. Esforce-se para viver de acordo com o ideal de companheiro de vida que você tem em mente.

TRÊS MANEIRAS DE TESTAR OS SENTIMENTOS

- 1) Teste do tempo - lembre-se que é preciso tempo para o amor crescer.
- 2) Teste de separação - você vai sentir o mesmo pela outra pessoa se ficar separado dela durante semanas ou meses?
- 3) Teste do companheirismo - você acha que os dois têm muitas coisas em comum? Se vocês gostam de fazer muitas coisas juntos, como amigos, este é um bom sinal.



O plano de Deus para o sexo

Data da palestra ou aula ____ / ____ / ____

CARACTERÍSTICA DO VERDADEIRO AMOR

"O amor é uma planta de origem celeste. Não é insensato; não é cego. É puro e santo. Mas a paixão do coração natural é algo totalmente diferente. Enquanto o amor puro inclui a Deus em todos os seus planos e está em perfeita harmonia com Seu Espírito, a paixão é teimosa, precipitada, insensata, desrespeitando todos os limites, e fazendo do objeto de sua escolha um ídolo." Ellen G. White, *Mensagem aos Jovens*, pág. 459.

PAIXÃO PROFANA

"Duas pessoas se conhecem, ficam fascinadas uma com a outra, e têm absorvida toda a sua atenção. A razão fica cega, e o bom senso é ignorado. Não se submetem a nenhum conselho ou controle, mas insistem em seguir seu próprio caminho, sem levar em conta as consequências.

Ellen G. White, *Mensagem aos Jovens*, pág. 456.

A CRIAÇÃO DE DEUS

No princípio Deus criou o homem e a mulher, com diferenças físicas e emocionais para que,

unindo corpo e naturezas distintas, os dois pudessem se completar; e Deus disse que Sua criação era muito boa.

AMADURECIMENTO EM IDADES DIFERENTES

Meninos e meninas amadurecem em idades diferentes. Às vezes uma menina de 12 anos já parece uma jovem mulher, enquanto que geralmente os meninos se desenvolvem e amadurecem um pouco mais tarde.

DESENVOLVIMENTO DOS MENINOS

Naturalmente todos vocês estão interessados nas mudanças que ocorrem quando passam pela puberdade. No caso dos meninos, as mudanças no corpo podem ser: maior estatura, músculos mais desenvolvidos, a voz muda, tornando-se mais grave, como a voz de um homem adulto. Pelos aparecem no rosto, e de vez em quando é preciso pegar o barbeador do pai emprestado.

DESENVOLVIMENTO DAS MENINAS

As meninas também passam por mudanças

no corpo, e desenvolvem contornos que indicam que se tornaram mulheres. Muitas jovens sentem-se estranhas e inseguras com estas mudanças do corpo. Você já ficou "enjoada" de tanto ouvir comentários sobre o quanto você cresceu ou deixou de crescer? Fique certa de que você não é a única que está sentindo-se desconfortável com as novas formas do seu corpo. A maioria das adolescentes sente-se assim. Não se preocupe por causa disso.

DESEJO SEXUAL

Não apenas o seu corpo muda durante estes anos de adolescência, mas tanto os meninos quanto as meninas começam a sentir certos desejos sexuais. Estes desejos são muito fortes e não podem ser ignorados; fazem parte da vida. Todos passamos por isso e é preciso aprender a lidar com eles.

DEUS NOS DÁ COM UM PROPÓSITO

Lembre-se que estes desejos são dados por Deus, e são muito fortes, mas até que possam ser usados com sabedoria no relacionamento de um casamento, devem ser controlados e dominados.

Estas são as forças que levam homens e mulheres a se aproximarem, casarem e formarem uma família. Deus colocou em cada um de nós o poder de reproduzir, fazendo com que os pais sejam co-criadores com Deus, ao trazer bebês ao mundo. É muito importante que você entenda a si mesmo e a sua natureza sexual, pois cada um de nós é um indivíduo sexual.

OS DESEJOS SEXUAIS DAS GAROTAS

Para as garotas o desejo sexual não é tão intenso ou forte quanto para um garoto. As garotas geralmente se imaginam numa situação de amor romântico. Ficam sonhando acordadas, imaginando ser o centro das atrações na vida de alguém.

Querem um garoto que as ame, isto é, que seja atencioso e afetuoso, e querem escolher um parceiro com o qual possam ter a segurança de um casamento, e ter filhos. Este é o prin-

cipal objetivo de praticamente quase todas as garotas. Para alcançar este alvo, elas tentam tornar-se atraentes para os garotos, cuidando da forma de se vestir e se arrumar em geral.

OS GAROTOS E OS DESEJOS SEXUAIS

Como já mencionamos, os garotos têm desejos sexuais mais fortes, que podem ser excitados mais facilmente. Isto pode acontecer através de fotos de mulheres parcialmente nuas, revistas pornográficas, conversas ou leituras sobre assuntos íntimos, ou só de pensar nestes assuntos. Muitas coisas que estimulam os desejos sexuais de um garoto não têm qualquer efeito na maioria das garotas.

SEXO USADO EM COMERCIAIS - TV

Você provavelmente já observou a forma como o sexo é usado na propaganda para vender todo tipo de produtos, ou já viu as colunas sobre assuntos relativos ao sexo, presentes nas revistas de hoje. Vamos encarar os fatos: o mundo da propaganda usa os meios mais poderosos para influenciar você a comprar seus produtos; estes profissionais sabem que o sexo é algo de enorme interesse para as pessoas, e tiram vantagem disto. Os programas de televisão muitas vezes lidam com questões de sexo, mas geralmente de uma forma que não tem nada a ver com os ideais cristãos de castidade antes do casamento, nem fidelidade após o casamento.

BÍBLIA

Ao pensarmos sobre sexo, vamos ver o que a Bíblia diz. Em Mateus 5:8 Jesus disse: "Bem aventurados são os puros de coração, pois eles verão a Deus." E Paulo, em Filipenses 4:8 declarou: "Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento" (versão ARA). Os programas de TV que você assiste ajudam você a alcançar estes objetivos?

- 9 Preparar uma lista contendo cinco sugestões de atividades recreativas para ajudar pessoas com necessidades específicas e colaborar na organização de uma dessas atividades para essas pessoas.

CINCO SUGESTÕES DE ATIVIDADES RECREATIVAS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Cole uma foto da realização da atividade escolhida.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



V. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

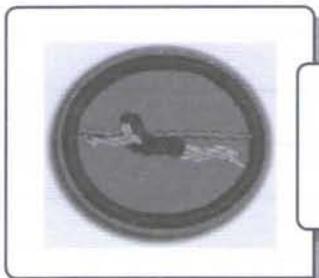
11
12
13
14
≥15

1 **Completar uma das seguintes especialidades.**

a) Natação principiante I

b) Cultura física

c) Nós e amarras



ESPECIALIDADE DE NATAÇÃO PRINCIPIANTE I

Supervisionado por um especialista, completar os seguintes itens:

1. Ter a especialidade de Segurança básica na água.
2. Com a água no nível do peito, buscar um objeto no fundo, sem ajuda e com os olhos abertos.
3. Saltar da borda lateral, na parte mais profunda da piscina.
4. Dando um impulso, deslizar de barriga para baixo à distância de dois corpos.
5. Nado Crawl – 20 metros.
6. Nado de costas – 20 metros.
7. Mudar de direção no nado livre de frente.
8. Mudar de direção no nado de costas.
9. Permanecer boiando por 1 minuto.
10. Deslocar-se na água por 20 metros usando camiseta.
11. Realizar perna de crawl e costas com prancha por 10 minutos.



ESPECIALIDADE DE CULTURA FÍSICA

1. Fazer um relatório citando, pelo menos, 10 benefícios de se manter um bom condicionamento físico.
2. Fazer um relatório sobre como os exercícios físicos, uma alimentação adequada e estabilidade emocional ajudam no equilíbrio do corpo. Citar exemplos negativos e positivos em cada um.
3. Definir os seguintes exercícios. Citar alguns exemplos em cada modalidade:
 - a) Isométrico
 - b) Isotônico
 - c) Isocinético
 - d) Anaeróbio
 - e) Aeróbio
4. Fazer um relatório explicando porque os procedimentos abaixo são importantes em um programa de exercícios. Citar exemplos de cada um.
 - a) Alongamento
 - b) Aquecimento
 - c) Exercícios aeróbios
 - d) Relaxamento
 - e) Exercícios localizados

5. Demonstrar como verificar sua frequência cardíaca em repouso e após a atividade física.
6. Saber calcular sua frequência cardíaca máxima. Qual a importância de controlá-la durante a prática esportiva? Em qual faixa há um melhor aproveitamento durante exercícios aeróbios? Qual aparelho pode ajudar no controle e como ele funciona?
7. Usando o conhecimento adquirido no requisito 4, fazer um programa de exercícios regulares para ser praticado, pelo menos, 4 vezes por semana por um período mínimo de 4 meses. Fazer um quadro (ou tabela) do desenvolvimento de cada atividade diariamente. Este quadro deve conter:
- | | |
|--|--|
| a) Tipo de exercícios de alongamento | f) Frequência cardíaca após o exercício |
| b) Frequência cardíaca em repouso | g) Tipos de ginástica localizada |
| c) Tipo de exercícios de aquecimento | h) Exercícios de alongamento |
| d) Tipo de exercícios aeróbios | i) Frequência cardíaca 3 minutos após os exercícios aeróbios |
| e) Tempo na prática de exercícios aeróbios | |
- Para cada período de exercícios, manter a frequência cardíaca mínima determinada no item 6 durante, pelo menos, 20 minutos.



ESPECIALIDADE DE NÓS E AMARRAS

1. Definir os seguintes termos:
- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| a) Seio (laçada) | f) Volta (laço) |
| b) Ponta corrediça (vivo) | g) Curva (dobra) |
| c) Corda restante (ponta fixa) | h) Amarra |
| d) Nó superior | i) União de cordas |
| e) Alça de azelha (laçada com nó) | j) Chicote (ponta de trabalho) |
2. Conhecer os cuidados para a conservação de cordas.
3. Descrever as diferenças entre corda estática e dinâmica. Listar, pelo menos, três usos para cada uma.
4. Identificar os tipos de cordas a seguir. Faça um relatório descrevendo os pontos negativos e positivos para o uso de cada uma:
- | | | | |
|--------------|----------|----------|------------------|
| a) Poliéster | b) Sisal | c) Nylon | d) Polipropileno |
|--------------|----------|----------|------------------|
5. Quais são algumas vantagens e desvantagens da corda sintética?
6. Segundo a Bíblia, qual o tipo de corda estática é mais resistente? Citar Livro, capítulo e versículo.
7. Faça o seguinte em uma corda:
- | |
|--|
| a) Nó Costura singela ou costura curta (Splice) |
| b) Nó Costura de alça (eye Splice) |
| c) Nó Costura em pinha ou falçada inglesa (black Splice) |
| d) Finalizar a extremidade de uma corda com uma Pinha de rosa dupla, falçada, ou Nó de Mathew Walker |
| e) Pinha Singela |
| f) Nó de porco |

8. A partir de materiais encontrados na natureza, ou com barbante, fazer duas cordas com, pelo menos, 2 metros cada:

a) Uma de três fios

b) Uma com trançado triplo

9. Descrever, pelo menos, 3 plantas que podem fornecer material para a confecção de uma corda.

10. Fazer de memória, pelo menos, 20 dos nós abaixo, falando ao avaliador o nome, para que serve e suas limitações. Fazer um relatório descrevendo cada um, citando para que serve e situações em que deve ser usado:

a) Nó Fateixa

b) Lais de Guia (nó bolina)

c) Lais de Guia Duplo

d) Nó Quadrado

e) Nó Cego

f) Nó de Carrasco (de Forca)

g) Nó Borboleta

h) Nó de Espia (nó ordinário ou nó de ajuste ou calabrote dobrado)

i) Nó Constrictor (nó de contração ou volta da fiel duplo)

j) Nó de Espia Duplo (nó ordinário duplo)

k) Nó Oito

l) Nó de Pescador

m) Nó de Pescador Duplo

n) Volta do Caçador (nó de Hunter)

o) Nó Volta do Gato (nó Pata de Gato)

p) Nó Torto (Nó cego, ou Nó Esquerdo)

q) Volta de Fiel

r) Nó Prussik

s) Lais de Guia de Correr (Lais de Guia Corrediço)

t) Cadeira de Bombeiro (catau de marinheiro)

u) Catau

v) Nó de Escota

w) Nó de Correr (nó corrediço)

x) Nó Direito

y) Nó Cirurgião

z) Volta da Ribeira

aa) Meio-nó Superior (Nó Único Para Empate)

bb) Nó Alceado

cc) Nó Volta paradora (Volta redonda)

dd) Nó de Frade

ee) Nó encapeladura (nó de algema)

ff) Nó UIAA (Nó meia volta do fiel)

11. Fazer corretamente as seguintes amarras:

a) Amarra quadrada

c) Amarra paralela ou redonda

e) Amarra contínua

b) Amarra diagonal

d) Amarra contínua simples

dupla

12. Fazer um quadro com, pelo menos, 25 nós.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



2 Memorizar e explicar I Coríntios 9:24-27

VERSO 24

"Vocês sabem que numa corrida, embora todos os corredores tomem parte, somente um ganha o prêmio. Portanto, corram de tal maneira que ganhem o prêmio."

SEU SIGNIFICADO

VERSO 25

"Todo atleta que está treinando aguenta exercícios duros porque quer receber uma coroa de folhas de louro, uma coroa que, aliás, não dura muito. Mas nós queremos receber uma coroa que dura para sempre."

SEU SIGNIFICADO

VERSO 26

"Por isso corro direto para a linha final. Também sou como um lutador de boxe que não perde nenhum golpe."

SEU SIGNIFICADO

VERSO 27

"Eu trato o meu corpo duramente e o obrigo a ser completamente controlado para que, depois de ter chamado outros para entrarem na luta, eu mesmo não venha a ser eliminado dela."

SEU SIGNIFICADO

PARA SABER MAIS

• Ler o capítulo *O Correto Exercício da Vontade*, do livro *Conselhos Sobre Saúde* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



3 Escolher uma das atividades abaixo e escrever um texto pessoal para um estilo de vida livre do álcool.

- a) Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool no organismo.
- b) Assistir a um vídeo sobre o efeito do álcool ou outras drogas no corpo humano e conversar sobre o assunto.

11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

MITOS E FATOS SOBRE O ÁLCOOL

MITO – O álcool é um estimulante.

FATO – O álcool pode parecer um estimulante, porque, a princípio, diminui as inibições; mas, na verdade, é um forte agente depressivo.

MITO – Algumas doses de bebida alcoólica podem melhorar as habilidades de uma pessoa.

FATO – A bebida alcoólica não melhora as habilidades físicas ou mentais, embora, após ingeri-la, a pessoa tenha a sensação de aumento de confiança e desinibição. Com alguns minutos, porém, ocorre diminuição do discernimento, perda da auto-crítica e do auto-controle e baixo desempenho em tudo o que fizer.

MITO – O álcool aquece o corpo.

FATO – O álcool provoca perigosas reações térmicas no corpo humano, embora, de início, a pessoa tenha a sensação de que está mais aquecida. Essa reação acontece porque o álcool faz com que o sangue suba à superfície da pele. Porém, esse efeito logo desaparece e o que realmente acontece é uma intensa diminuição da temperatura do corpo, o que irá provocar mais sensação de frio.

MITO – A cerveja não leva à dependência.

FATO – A cerveja contém um ingrediente potencialmente viciante, que é o álcool etílico. Embora a quantidade dessa substância seja menor do que existente em outras bebidas, há perigo de vício, pois a pessoa tende a tomar mais doses de cerveja.

MITO – Os alcoólatras ingerem bebida alcoólica todos os dias.

FATO – Alguns alcoólatras tomam bebida alco-

ólica apenas em ocasiões especiais, como nos finais de semana, por exemplo.

MITO – O álcool combate resfriados.

FATO – Alguns sintomas de gripes e resfriados são apenas atenuados com o uso de bebida alcoólica. O álcool, na verdade, enfraquece o organismo, o que tende a piorar o quadro.

MITO – Café, banho frio, ar fresco, restauram a sobriedade da pessoa embriagada.

FATO – O álcool demora a ser eliminado da corrente sanguínea e seus efeitos apenas são mascarados com café, banho frio ou ar fresco. O efeito dessas medidas passa rapidamente. Existe até o perigo de, com esses truques, a pessoa embriagada sentir-se apta a realizar tarefas que exijam prontos reflexos, como dirigir, por exemplo.

MITO – Todos os alcoólatras são bandidos.

FATO – Problemas ligados à dependência química do álcool ocorrem em todas as classes sociais.

MITO – Os alcoólatras são pessoas moralmente fracas.

FATO – Não devemos emitir juízos sobre o nível de força moral das pessoas; mas, experimentos científicos já provaram que o álcool afeta os centros cerebrais de controle do discernimento, raciocínio e força de vontade.

MITO – As mulheres não se tornam alcoólatras.

FATO – Nos últimos anos, o número de mulheres alcoólatras vem aumentando preocupadamente. As mulheres tendem a ocultar sua dependência, ingerindo bebida alcoólica às escondidas, em seu lar.

Encontre três versos bíblicos que falem sobre qual deve ser nossa atitude perante as bebidas alcoólicas.

Pesquise em livros, revistas ou na internet sobre as seguintes drogas e descreva os principais efeitos que cada uma delas causam ao nosso corpo.

CIGARRO

MACONHA

COCAÍNA

CRACK

HEROÍNA



ESCREVA ABAIXO O SEU COMPROMISSO DE NÃO FAZER USO DO ÁLCOOL.

**PARA SABER
MAIS**

- Ler o capítulo *Estimulantes e Narcóticos*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



4 Preparar um programa pessoal de exercícios físicos diários e conversar com seu líder ou conselheiro sobre os princípios de aptidão física. Fazer e assinar um compromisso pessoal de realizar exercícios físicos regularmente.

Sugestão: comece com 10 minutos de exercícios de aquecimento/alongamento, depois 5 minutos de exercícios localizados (flexão, abdominal, canguru, etc.) e finalize com 5 minutos de exercícios de alongamento.



MEU COMPROMISSO PESSOAL PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DIÁRIOS

Escreva quais exercícios você vai fazer em cada dia da semana.

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA

Explique porque é importante fazer alongamento antes de qualquer exercício.

PARA SABER MATS

- Ler o capítulo *Palavras de Conselho*, do livro *Mensagens aos Jovens* de Ellen G. White.
- Ler o capítulo *O Exercício Como Restaurador*, do livro *Conselhos Sobre Saúde* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

5 Completar a especialidade de Temperança.



ESPECIALIDADE DE TEMPERANÇA

1. Memorizar e assinar o Voto de Temperança: "Consciente de que o uso do álcool e fumo e o uso de drogas não recomendadas por médicos não é compatível com um viver saudável, comprometo-me a não apenas me abster do uso dessas substâncias e viver de acordo com os princípios da Temperança Cristã, mas também a ajudar os outros a compreender e aceitar esse estilo mais saudável de vida"; ou criar seu próprio voto.

2. Decorar 3 citações em cada uma das categorias: Bíblia e Espírito de Profecia.

Bíblia

- a) Romanos 12:1, 2
- b) I Coríntios 10:31
- c) I Coríntios 6:19, 20
- d) Provérbios 20:1
- e) Gálatas 5:22, 23
- f) III João 2
- g) Um verso de sua escolha que ressalte a importância da temperança em nossa vida espiritual.

Espírito de Profecia

- a) "A verdadeira temperança nos ensina a abstermo-nos inteiramente daquilo que é prejudicial, e usar com parcimônia apenas alimentos saudáveis e nutritivos." Temperança, pág. 3.
 - b) "A única alternativa saudável é não tocar, não experimentar e não lidar com chá, café, vinhos, tabaco, ópio e bebidas alcoólicas." Conselhos Sobre Regime Alimentar, pág. 428.
 - c) "... a temperança por si só é o fundamento de todas as graças que vêm de Deus, o fundamento de todas as vitórias a serem alcançadas." Temperança, pág. 201.
 - d) "Uma vida pura e nobre, uma vida de vitória sobre o apetite e o desejo, é possível a todos que unirem a fraca vontade humana à onipotente e inabalável vontade de Deus." Temperança, pág. 113.
 - e) "O tabaco é um lento, porém maligno veneno. Em quaisquer das formas que é usado, depõe contra a constituição; e torna-se mais perigoso porque seus efeitos são lentos, e, à primeira vista, imperceptíveis." – Medicina e Salvação, pág. 327, 328.
 - f) Uma citação de sua escolha que ressalte a importância da temperança em nossa vida espiritual.
3. Escolha e execute 3 das atividades abaixo:
- a) Escrever e apresentar um discurso de 5 a 8 minutos sobre a temperança.
 - b) Escrever um trabalho de 150 a 200 palavras sobre o álcool, tabaco, drogas ou forma física, e sobre seu comprometimento com um estilo de vida saudável.
 - c) Escrever um verso sobre o tópico da prevenção das drogas.
 - d) Desenhar/fazer um cartaz falando sobre os efeitos prejudiciais das drogas, tabaco e álcool.
 - e) Realizar uma exposição sobre o perigo das drogas num shopping, biblioteca ou escola.
 - f) Fazer um caderno de, pelo menos, 20 páginas, com anúncios antidrogas colados nas páginas do mesmo.
 - g) Compartilhar com, pelo menos, 5 pessoas o que você conseguiu aprender a partir da lista acima, e convencê-los a assinar o Voto de Temperança (familiares mais próximos não podem ser incluídos).

4. Sobre o Cigarro, Drogas e Álcool:

- a) Saber e explicar a razão por trás da advertência contida nos maços de cigarro: "Fumar é prejudicial à saúde"
- b) O que é fumante passivo?
- c) Pesquisar sobre quantas pessoas morrem anualmente no seu país vítimas do cigarro e quanto o governo gasta com a saúde de pacientes.
- d) Pesquise sobre 4 dos seguintes ingredientes da fumaça do tabaco:
 - 1. Nicotina
 - 2. Arsênico
 - 3. Formaldeído
 - 4. Monóxido de carbono
 - 5. Cianeto
 - 6. Fenolbenzofrina
 - 7. Amônia
- e) Pesquisar sobre 2 das doenças relacionadas ao cigarro:
 - 1. Enfisema
 - 2. Câncer
 - 3. Dependência
 - 4. Cirrose
- f) Pesquisar sobre quantas pessoas morrem anualmente no seu país vítimas do álcool, de acidentes ou em decorrência do uso exagerado.
- g) Pesquise quais os efeitos do tabaco, álcool e drogas na gravidez.
- h) Leia o capítulo "Estimulantes e Narcóticos," no livro Medicina e Salvação (de Ellen White). Ser capaz de discutir com seus desbravadores (ou unidade) sobre o que aprendeu.

5. Estude as fontes abaixo:

- a) Temperança, pág. 139, 1º parágrafo.
- b) Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 406, 1º parágrafo.
- c) Temperança, pág. 140, 2º parágrafo.
- d) Temperança, pág. 143, 3º parágrafo.
- e) Conselhos Sobre Saúde, pág. 127, 4º parágrafo.
- f) Temperança, pág. 148, 2º parágrafo.

Relacione 3 coisas que contribuem para a temperança e boa saúde, além, é claro, de abster-se de coisas prejudiciais. Faça um breve resumo.

6. Dramatizar em uma reunião do clube, acampamento ou evento que o clube venha a participar, o que você faria se:

- a) Seu melhor amigo lhe pedisse para experimentar um cigarro?
- b) Um colega de classe lhe oferecesse dinheiro para vender maconha?
- c) Um parente mais velho lhe oferecesse um gole de cerveja?
- d) A fumaça do cigarro de um estranho o estivesse incomodando?
- e) Um amigo o convidasse para fumar maconha?
- f) Você fosse a uma festa com um amigo, ele ficasse bêbado e insistisse em dirigir na hora de voltar para casa?

7. Pesquise sobre as leis anti-fumo e anti-álcool criadas pelo governo do seu país. Faça um pequeno relatório sobre sua pesquisa.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



ÁGUA

"Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida **provida** por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em **resistir** à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente **tônico**. O banho Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundantemente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das **impurezas**. Tanto os banhos quentes como os neutros, acalmam os nervos e equilibram a circulação." Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, pág. 237.

CONFIANÇA EM DEUS

"Não é desígnio de Deus que nenhuma criatura humana submeta a mente e a vontade ao domínio de outra, tornando-se um instrumento passivo em suas mãos. Ninguém deve fundir sua individualidade na de outrem. Não deve considerar nenhum ser humano como fonte de cura. Sua **confiança** deve estar em **Deus**. Na dignidade da varonilidade que lhe foi dada pelo Senhor, deve ser por Ele próprio dirigido, e não por nenhuma inteligência humana. *Ciência do Bom Viver*, pág. 242.

Aquele que fez a mente do homem, sabe o que ela necessita. Unicamente Deus é quem pode curar. Aqueles que se acham doentes da mente e do corpo, têm de ver em Cristo o restaurador. "Porque Eu vivo", diz Ele, "vós vivereis." S. João 14:19. Esta é a vida que nos cumpre apresentar aos doentes, dizendo-lhes que, se tiverem **fé** em Cristo como restaurador, se com Ele cooperarem, **obedecendo** às leis da saúde, e se esforçando por aperfeiçoar a **santidade** em Seu temor, Ele lhes comunicará Sua **vida**. Quando por essa maneira lhes apresentamos a Cristo, estamos transmitindo um poder e uma força de valor, porquanto vêm de cima. Esta é a verdadeira ciência da cura do corpo e da alma." Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, pág. 243 e 244.

7 Utilizando a experiência de Daniel:

- a) Explicar os princípios de temperança que ele defendeu ou participar em uma apresentação ou encenação sobre Daniel 1.
- b) Memorizar e explicar Daniel 1:8.
- c) Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável.

Explique os princípios de temperança defendidos por Daniel.

Você participou de alguma apresentação ou encenação sobre Daniel?

- Sim. Data ____/____/____
Local onde foi realizada esta atividade _____
- Não.

Complete o versículo. Para letras iguais números também iguais. Para facilitar, quatro palavras já estão impressas. Pela lógica ou dedução você descobrirá todas as outras letras.

“

D	A	N	I	E	L
---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--	--	--

Q	U	E
---	---	---

 ”

1 2 3 4 5 6 7 5 8 9 6 10 5 11 12 11 5

--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--	--

3 2 9 4 7 4 2 13 4 14 2 7

--	--	--	--	--	--

--	--	--

--	--	--	--	--

--

4 15 16 11 7 9 16 9 7 14 9 15 5 7 2

C	O	M	I	D	A
---	---	---	---	---	---

--

--	--	--	--	--

--

14 9 15 4 1 2 5 17 5 17 5 7 9

--	--	--	--	--

--	--	--

--

R	E	I
---	---	---

10 4 3 18 9 12 11 5 9 7 5 4

--	--	--	--

 ”

1 2 10 2 Daniel 1:8 NTLH

Usando um texto bíblico, demonstre como o exercício físico é comparado com a nossa vida espiritual.

Texto bíblico usado: _____

Explique porque é importante fazer alongamento antes de qualquer exercício.

Escreva o seu compromisso pessoal para a prática de exercícios físicos diários e escreva quais exercícios você vai fazer em cada dia da semana.

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
EXERCÍCIO						
HORÁRIO						

PARA SABER
MATs

• Ler o capítulo *Exercício, Ar e Luz Solar*, do livro *Conselhos Sobre Saúde* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



9 **Discutir as vantagens do estilo de vida Adventista de acordo com o que a Bíblia ensina.**

11
12
13
14
≥15

REMÉDIOS NATURAIS

Ar puro, luz solar, **abstinência, repouso, exercício, regime** conveniente, uso de **água** e **confiança** no poder divino - eis os **verdadeiros remédios**. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los. É essencial tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente como ter um preparo **prático** que habilite empregar devidamente esse conhecimento.

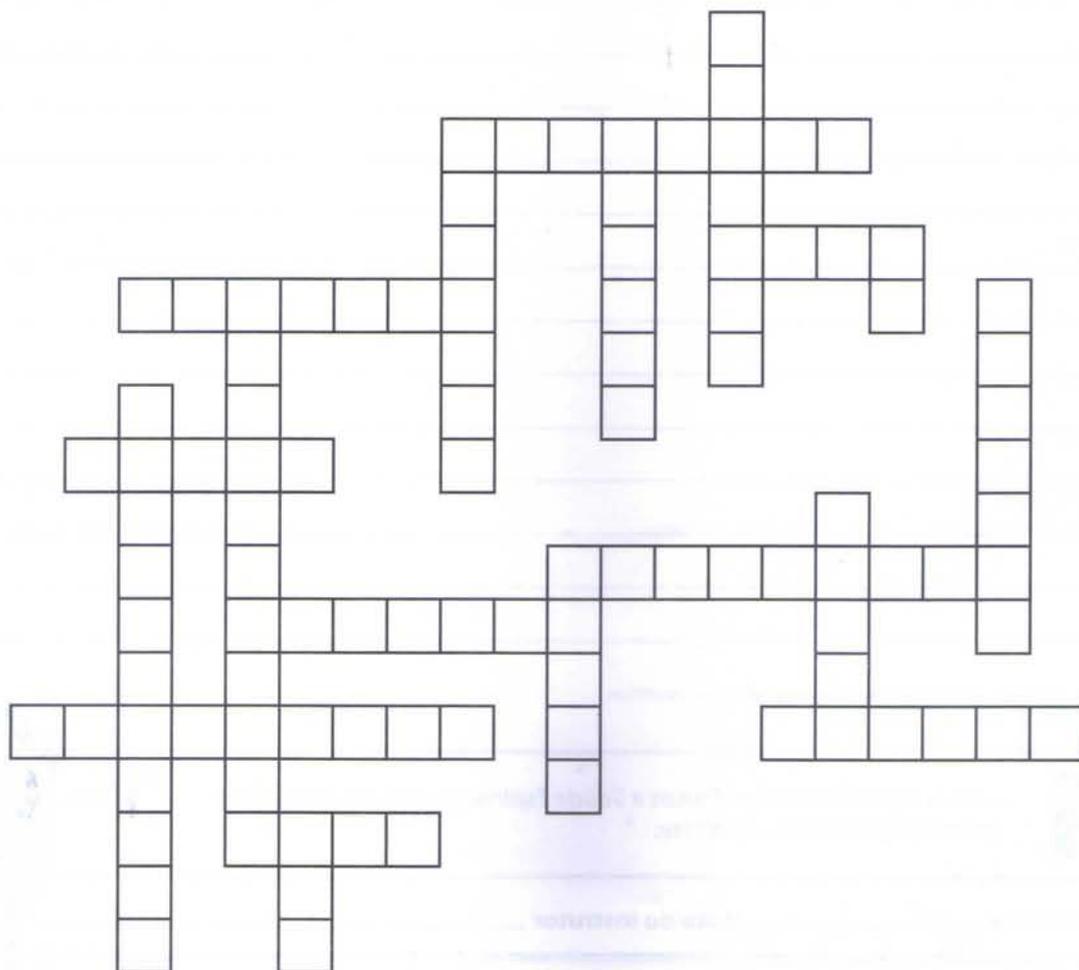
O uso dos remédios naturais requer certo **cuidado** e **esforço** que muitos não estão dispostos a exercer. O processo da natureza para curar e construir é **gradual**, e isso parece vagaroso ao paciente. Demanda sacrifício e abandono das nocivas condescendências. Mas no fim se verificará que a natureza, não sendo estorvada, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que perseveram na obe-

diência a suas leis ceifarão galardão em **saúde de corpo e alma**.

Bem pouca é a atenção dada em geral à conservação da saúde. É incomparavelmente melhor **evitar** a doença do que saber tratá-la uma vez contraída.

É o dever de toda pessoa, por amor de si mesma, e por amor da humanidade, instruir-se quanto às leis da vida, e a elas prestar conscienciosa obediência. Todos precisam familiarizar-se com esse organismo, o mais maravilhoso de todos, que é o corpo humano. Devem compreender as funções dos vários órgãos, e a dependência de uns para com os outros quanto ao seu funcionamento de todos. Cumpri-lhes estudar a influência da **mente** sobre o corpo, e deste sobre aquela, e as leis pelas quais são eles regidos. Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver*, págs. 127 e 128.

Complete a cruzadinha utilizando as palavras que estão em destaque no texto que você acabou de ler.



Faint, illegible text from the reverse side of the page is visible through the paper. The text appears to be a list or series of notes, possibly related to a project or study, but the characters are too light and blurry to transcribe accurately. Some faint words like "Project" and "List" can be discerned.



ESPECIALIDADE DE NUTRIÇÃO

1. O que são nutrientes?
2. Desenhar e descrever a pirâmide alimentar. Mencionar o número de porções diárias exigidas de cada grupo.
3. Definir o seguinte, listando, pelo menos, 3 exemplos de alimentos em cada um dos grupos:
 - a) Alimentos energéticos
 - b) Alimentos construtores
 - c) Alimentos reguladores
4. O que são VDR (Valores Diários de Referência) e qual a sua importância?
5. O que é uma dieta balanceada?
6. Explicar as diferenças entre as seguintes dietas:
 - a) Ovo-lacto-vegetariano
 - b) Ovo-vegetariano
 - c) Vegetariano estrito
7. Qual o nome e a função das seguintes vitaminas? Fazer uma lista de, pelo menos, 3 alimentos fontes dos seguintes nutrientes:

a) Vitamina A	f) Vitamina C
b) Vitamina B1	g) Vitamina D
c) Vitamina B2	h) Vitamina E
d) Vitamina B6	i) Vitamina K
e) Vitamina B12	
8. Qual a função dos seguintes minerais no nosso organismo? Fazer uma lista de, pelo menos, 3 alimentos fontes de cada um:

a) Ferro	e) Potássio
b) Iodo	f) Flúor
c) Cálcio	g) Zinco
d) Sódio	
9. Comparar as informações nutricionais dos seguintes alimentos:
 - a) Leite integral e leite desnatado
 - b) Farinha de trigo branca e farinha de trigo integral
 - c) Pão integral e pão branco
 - d) Arroz integral e arroz branco
10. Qual a diferença entre alimentos diet e alimentos light?
11. Por que é importante beber bastante água diariamente? Qual a quantidade recomendável para cada dia? O que é intoxicação hídrica?

12. Citar o nome de 3 doenças comuns que podem ser controladas com uma dieta apropriada.
13. Por que o Governo de alguns países determina a inclusão de iodo, ferro, ácido fólico e flúor em alimentos básicos como farináceos, sal e água? Qual o impacto desta medida na saúde da população?
14. Planejar um cardápio para dois dias, contendo uma dieta ovo-lacto-vegetariana balanceada, utilizando as informações da pirâmide alimentar. Utilizar vegetais comuns em sua região e de acordo com a época do ano.



ESPECIALIDADE DE CULTURA FÍSICA

1. Fazer um relatório citando, pelo menos, 10 benefícios de se manter um bom condicionamento físico.
2. Fazer um relatório sobre como os exercícios físicos, uma alimentação adequada e estabilidade emocional ajudam no equilíbrio do corpo. Citar exemplos negativos e positivos em cada um.
3. Definir os seguintes exercícios. Citar alguns exemplos em cada modalidade:
 - a) Isométrico
 - b) Isotônico
 - c) Isocinético
 - d) Anaeróbio
 - e) Aeróbio
4. Fazer um relatório explicando porque os procedimentos abaixo são importantes em um programa de exercícios. Citar exemplos de cada um.
 - a) Alongamento
 - b) Aquecimento
 - c) Exercícios aeróbios
 - d) Relaxamento
 - e) Exercícios localizados
5. Demonstrar como verificar sua frequência cardíaca em repouso e após a atividade física.
6. Saber calcular sua frequência cardíaca máxima. Qual a importância de controlá-la durante a prática esportiva? Em qual faixa há um melhor aproveitamento durante exercícios aeróbios? Qual aparelho pode ajudar no controle e como ele funciona?
7. Usando o conhecimento adquirido no requisito 4, fazer um programa de exercícios regulares para ser praticado, pelo menos, 4 vezes por semana por um período mínimo de 4 meses. Fazer um quadro (ou tabela) do desenvolvimento de cada atividade diariamente. Este quadro deve conter:

- a) Tipo de exercícios de alongamento
- b) Frequência cardíaca em repouso
- c) Tipo de exercícios de aquecimento
- d) Tipo de exercícios aeróbios
- e) Tempo na prática de exercícios aeróbios
- f) Frequência cardíaca após o exercício
- g) Tipos de ginástica localizada
- h) Exercícios de alongamento
- i) Frequência cardíaca 3 minutos após os exercícios aeróbios

Para cada período de exercícios, manter a frequência cardíaca mínima determinada no item 6 durante, pelo menos, 20 minutos.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

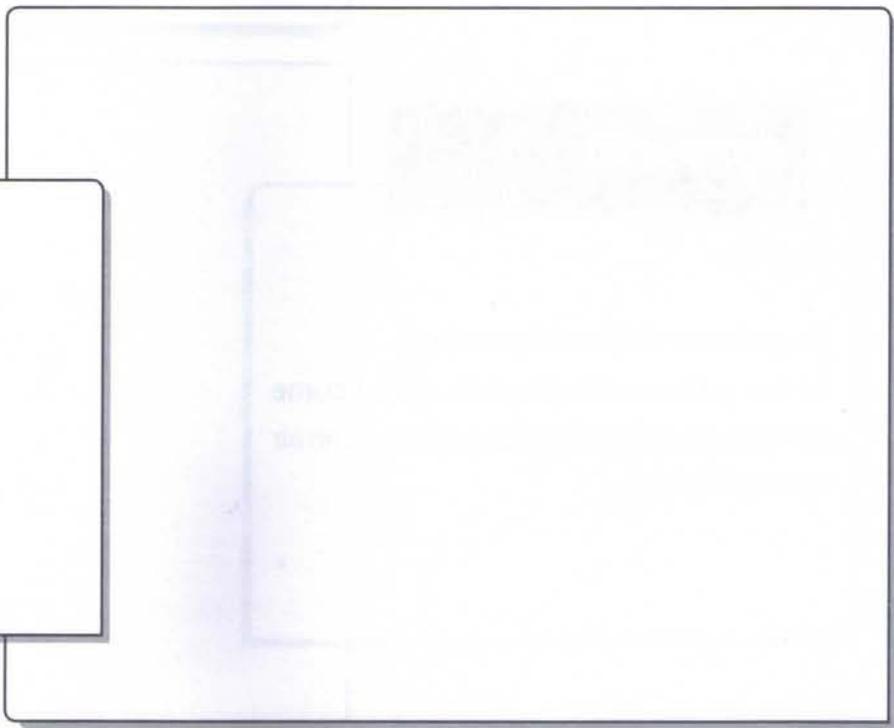
II Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos.

Procure na internet ou recorte das revistas e jornais várias figuras de alimentos. Organize-as conforme o grupo alimentar a que pertencem (carboidratos, vitaminas e minerais, proteínas e gorduras). Cole dentro de cada quadro ao menos três figuras de alimentos que pertençam àquele grupo. Se preferir, você pode fazer os desenhos em vez de colar figuras.

11
12
13
14
≥15

CARBOIDRATOS

Alimentos que fornecem a maior parte da energia consumida pelo nosso corpo. Os tubérculos e os cereais são boas fontes de carboidratos.



VITAMINAS E MINERAIS

As vitaminas e minerais asseguram o bom funcionamento de várias funções do nosso corpo. Quase todos os alimentos possuem quantidades de algumas vitaminas ou minerais, mas as frutas e verduras em geral são mais ricas. A falta de determinadas vitaminas ou minerais causa doenças.

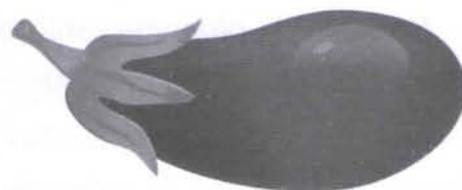
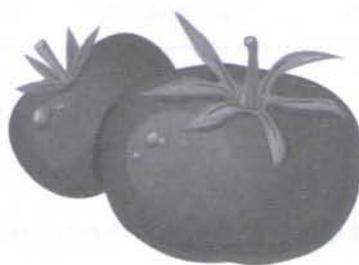
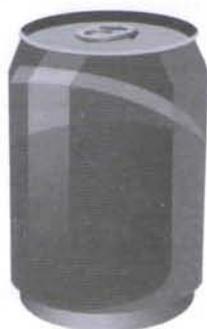
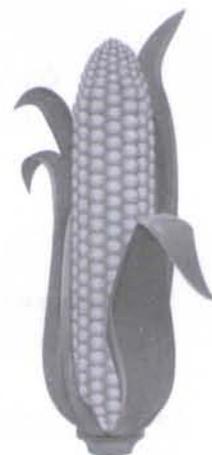
PROTEÍNAS

As proteínas ajudam no crescimento e na regeneração de várias partes do nosso corpo como ossos, músculos e tecidos.
Proteínas de origem animal: carnes, ovos e laticínios.
Proteínas de origem vegetal: cereais, castanhas e leguminosas.

GORDURAS

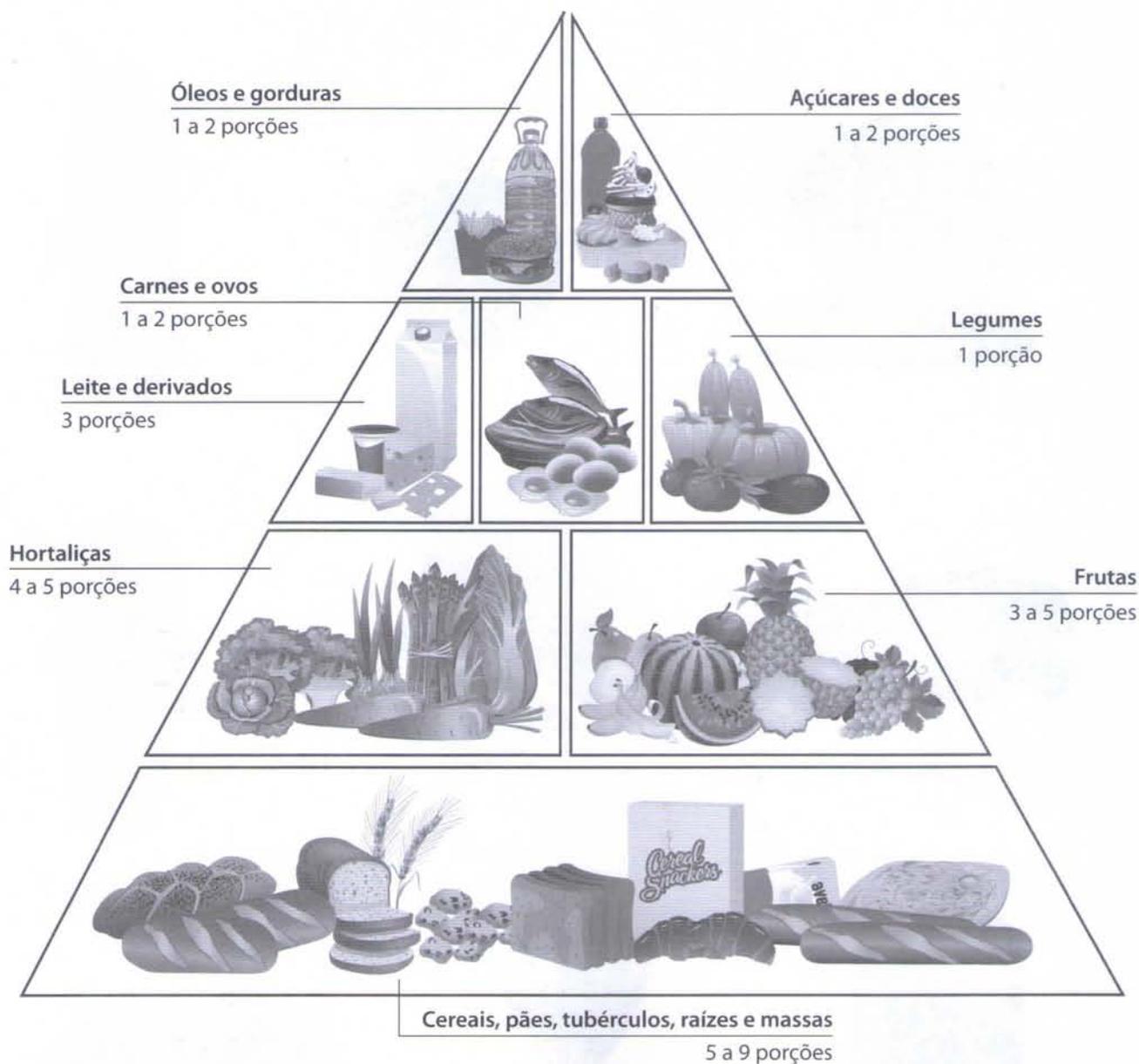
As gorduras são fonte de energia muito concentrada. Por isso, quem come gordura demais engorda e pode contrair certas doenças.

Dos alimentos abaixo, faça um círculo ao redor daqueles que Deus aconselhou que nós usássemos. Dica: leia Gênesis 1:29.



Organize um cardápio saudável para três dias consultando a pirâmide alimentar e observando a porção diária recomendada de cada grupo básico de alimentos.

Peça auxílio aos seus pais ou ao instrutor de unidade.



Na base da pirâmide encontramos os alimentos que nos dão energia, ricos em carboidratos como o pão, o arroz e a batata. Eles podem ser consumidos em até 8 porções diárias bem distribuídas.

Em seguida vêm os alimentos reguladores, ricos em vitaminas e minerais como frutas e verduras que podem ser consumidos em até 3 porções diárias de cada um deles.

No meio da pirâmide estão os alimentos construtores, ricos em proteínas como leite, ovos, carnes, castanhas e legumes. Aqui o número de porções recomendadas de cada um deles é menor do que o número de porções dos alimentos que estão na base da pirâmide. Quanto mais perto o alimento está do alto da pirâmide, menor deve ser o consumo dele.

Finalmente, por último temos as gorduras, óleos e açúcares, os quais podem ser consumidos até 2 porções diárias.

1º DIA

Café da manhã

Almoço

Jantar

2º DIA

Café da manhã

Almoço

Jantar

3º DIA

Café da manhã

Almoço

Jantar

Praticando uma dieta saudável mais a prática de exercícios físicos iremos ter uma vida melhor, mais longa e com menos doenças.



**PARA SABER
MÁS**

• Ler o capítulo *O Regime Alimentar e a Saúde*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

11
12
13
14
≥15

12 Aprender sobre os prejuízos que o cigarro causa à saúde e escrever seu compromisso de não fazer uso do fumo.

Escreva 5 doenças que podem surgir por causa do cigarro.

Escreva 10 das 4700 substâncias tóxicas que compõem o cigarro.

1	
2	
3	
4	
5	

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



**ESCREVA SEU COMPROMISSO PESSOAL
DE NÃO SE CONTAMINAR COM O CIGARRO.**

Procure em revistas, jornais, livros ou internet, algum artigo que fale sobre os malefícios do cigarro e cole-o aqui.

PARA SABER
MATs

- Ler o capítulo *Estimulantes e Narcóticos*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



B Completar uma das seguintes especialidades:

-
- a) Natação principiante II
-
- b) Acampamento II

**ESPECIALIDADE DE NATAÇÃO PRINCIPIANTE II**

Supervisionado por um especialista, completar os seguintes itens:

1. Ter a especialidade de Natação principiante I.
2. Submergir e emergir buscando um objeto no fundo da piscina.
3. Demonstrar as várias posições nas quais se pode boiar.
4. Demonstrar a respiração alternada no nado crawl.
5. Nado crawl – 50 metros sem intervalos.
6. Nado costas – 50 metros sem intervalos.
7. Demonstrar a pernada de peito sem intervalo e sem prancha por 25 metros.
8. Demonstrar a virada olímpica de crawl e costas.
9. Manter-se flutuando durante 2 minutos com movimentos de pernas e braços.
10. Se deslocar na água por 20 metros sem intervalo, usando camiseta e bermuda.

**ESPECIALIDADE DE ACAMPAMENTO II**

1. Ter, no mínimo, 11 anos.
2. Desenvolver uma filosofia pessoal de comportamento em acampamentos. A filosofia deve abordar cortesia com outros acampantes e preservação da natureza.
3. Conhecer os seguintes itens que afetam a escolha de um bom local de acampamento:
 - a) Vento
 - b) Água
 - c) Vida silvestre
 - d) Madeira
 - e) Condições do tempo
 - f) Boa vontade

4. Demonstrar habilidade para proteger a natureza e a fonte de água que será usada, com medidas de higiene pessoal e limpeza na hora de cozinhar.
5. Participar num acampamento de um fim de semana, com no mínimo 2 pernoites.
6. Tomar parte em um culto durante o acampamento e incluir um dos seguintes:
 - a) Estudo da lição da Escola Sabatina
 - b) História
 - c) Testemunho
 - d) Conduzir o serviço de cânticos
7. Saber como acender com segurança um fogareiro e um lampião.
8. Saber as normas de segurança no uso do machado ou facão. Demonstrar habilidade para cortar lenha apropriadamente.
9. Usando madeira ou gravetos, construir e conhecer o uso do fogo do conselho ou algum fogo indígena usado para cozinhar. Reveja as normas de segurança para a construção de fogueiras.
10. Explicar duas formas de manter os alimentos frescos sem o uso de equipamentos elétricos.
11. Conhecer e executar duas maneiras diferentes de levantar objetos pesados em um acampamento.
12. Preparar refeições cozinhando, fritando e assando alimentos.
13. Demonstrar como escolher um local para as barracas. Montar corretamente uma barraca. Que precauções devem ser tomadas ao montar uma barraca molhada? Limpar, secar e guardar uma barraca.
14. Para dormir:
 - a) Demonstrar formas adequadas de enrolar um saco de dormir ou colchonetes para levar em uma viagem.
 - b) Explicar como manter um saco de dormir ou colchonete secos num acampamento.
 - c) Descrever como limpar um saco de dormir ou um colchonete.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



VI. ORGANIZAÇÃO E LIDERANÇA

11

12

13

14

≥15

- I** Através da observação, acompanhar todo o processo de planejamento até a execução de uma caminhada de 5 km.

Faça um breve relatório da caminhada realizada

Data em que foi realizada a caminhada ____/____/____

Local _____

Marque com um X as coisas que você viu durante a caminhada. Depois ligue-as às passagens bíblicas que falam alguma coisa sobre elas.

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Pedras | ● | ● | Apocalipse 22:2 |
| <input type="checkbox"/> Sementes | ● | ● | Isaías 40:8 |
| <input type="checkbox"/> Pássaros | ● | ● | Mateus 23:27 |
| <input type="checkbox"/> Folhas | ● | ● | Mateus 13:24 |
| <input type="checkbox"/> Flores | ● | ● | Mateus 4:3 |
| <input type="checkbox"/> Ossos | ● | ● | Salmo 124:7 |



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

3 Dirigir uma cerimônia de abertura da reunião semanal em seu Clube ou um programa de Escola Sabatina.

Escreva abaixo o planejamento do item escolhido.

CERIMÔNIA DE ABERTURA

ESCOLA SABATINA



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

11
12
13
14
≥15

4 Assistir a um seminário ou treinamento, oferecido pela sua igreja ou distrito nos departamentos abaixo:

- a) Ministério Pessoal
- b) Evangelismo

Faça um relatório resumido das duas atividades.

MINISTÉRIO PESSOAL

EVANGELISMO

REQUISITO CONCLUÍDO

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

- 5 Preparar um organograma da igreja local e relacionar as funções dos departamentos.

ORGANOGRAMA

sm (órgano+grama4) Esquema de qualquer organização ou serviço no qual se assinalam as disposições e inter-relações de suas unidades constitutivas, o limite de suas atribuições etc.
Fonte: Dicionário on line Michaelis

11

12

13

14

≥15

FUNÇÕES DOS DEPARTAMENTOS



REQUISITO CONCLUÍDO

Data de conclusão ____ / ____ / ____ Visto do instrutor _____



6 Preparar um organograma da estrutura administrativa da Igreja Adventista em sua Divisão.

Prepare abaixo um organograma detalhado, desde a Associação Geral até a sua Igreja local. Identifique as Divisões, as Uniões e as Associações/Missões. Coloque o nome do presidente e do Departamental de Desbravadores da sua Divisão, União e Associação/Missão.

ORGANOGRAMA

Blank lined area for drawing the organizational chart.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

7 Ajudar no planejamento de uma excursão ou acampamento com sua Unidade ou Clube, envolvendo pelo menos um pernoite.

Escreva 6 pontos fundamentais ao se planejar um acampamento, descrevendo cada um deles.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Escreva abaixo o cronograma do acampamento planejado.

Local escolhido para o acampamento _____

Data de sua realização _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



8 Ajudar a organizar a Classe Bíblica do seu Clube.

Faça um relatório da atividade realizada.

SIGA
COM JESUS

11
12
13
14
15

Lined writing area for the report.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



10 Participar de dois programas envolvendo diferentes departamentos da igreja local.

PRIMEIRO PROGRAMA

Programa realizado _____

Departamento(s) da igreja envolvido(s)

Local _____

Data _____

SEGUNDO PROGRAMA

Programa realizado _____

Departamento(s) da igreja envolvido(s)

Local _____

Data ____/____/____

Cole fotos dos programas realizados.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
15

2. Escolher 3 dos itens a seguir a realizá-los:

- a) Enviar 5 cartões feitos à mão com mensagens pessoais, poemas ou versos bíblicos para pessoas que estão precisando de encorajamento.
- b) Visitar 10 ou mais pessoas e convidá-las para um evento especial da igreja ou do clube de Desbravadores.
- c) Escolher um amigo e visitar alguém que tem estado ausente da Escola Sabatina, Igreja ou Clube de Desbravadores. Leve um cartão e um presente feito em casa. Compartilhe esta experiência com sua família e ore por esta pessoa.
- d) Manter durante, pelo menos, 1 mês o seu quarto limpo e a cama arrumada; realizar, pelo menos, 3 projetos e demonstrar gentileza para com o pai e para com a mãe, que lhes demonstre o quanto você os ama.
- e) Fazer uma lista de e-mails de pessoas conhecidas por você ou seus familiares e enviar-lhes uma mensagem eletrônica convidando-os a participar de um curso bíblico por correspondência, internet, ou a participar de algum evento de sua igreja.
- f) Levar um DVD de algum sermão ou mensagem adventista, se possível com uma música especial, para famílias vizinhas à sua casa.
- g) Ligar para o pastor, primeiro ancião ou diácono e oferecer-se para ajudá-lo com quaisquer tarefas que queira que você faça – 2 horas por semana – durante um período de 3 semanas.
- h) Levar alimento juntamente com uma mensagem bíblica ou livro evangelístico a um abrigo para pobres durante, pelo menos, 3 semanas.
- i) Usando meios eletrônicos, como e-mail, torpedo (sms), mensagens em redes de relacionamento, etc., falar de Jesus para, pelo menos, 10 pessoas, recebendo resposta de, pelo menos, metade delas. Fale o quanto Jesus é importante para você.

3. Escolher um dos itens a seguir e realizá-los com seu clube, unidade ou grupo de estudo da especialidade:

- a) Procurar jardins que precisam de uma limpeza e recolher a sujeira em sacos plásticos. Deixar vários bilhetes e exemplares do livro Caminho a Cristo ou outro livro de bolso para que as pessoas possam entrar em contato com a mensagem de Deus.
- b) Planejar uma festa de aniversário com jogos, presentes e diversões num asilo, para um paciente.
- c) Envolver toda a família num projeto de testemunho, tal como dar estudos bíblicos, distribuir exemplares do Caminho a Cristo na comunidade, adotar uma família necessitada, fazer um projeto de trabalho para alguém de idade que precise de ajuda em casa.
- d) Envolver-se em alguma tragédia que tenha acontecido em sua comunidade, de forma a ajudar as pessoas que precisam de ajuda.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



13 Planejar e ensinar, no mínimo, dois requisitos de uma especialidade para um grupo ou Unidade de Desbravadores.

Especialidade: _____

Em conjunto com o seu instrutor e com a diretoria do clube, prepare uma especialidade para ensiná-la para uma das classes regulares anteriores.

Especialidade escolhida: _____

Classe regular: _____

Data de apresentação do primeiro requisito: ____/____/____

Data de apresentação do segundo requisito: ____/____/____



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

11
12
13
14
≥15

VII. ESTUDO DA NATUREZA

11 **1** Completar uma das seguintes especialidades:

- 12 a) Felinos c) Mamíferos e) Aves de estimação
- 13 b) Cães d) Sementes
- 14
- ≥15



ESPECIALIDADE DE FELINOS

1. Qual é o nome científico da família do gato? Quais são as características comuns dessa família?
2. Como a estrutura da pata é semelhante em todos os felinos?
3. De que maneira os olhos de todos os felinos são semelhantes?
4. Qual é o principal alimento da família dos gatos? De que forma os dentes dos gatos estão preparados para isto?
5. Para que servem os bigodes dos gatos?
6. Como os ouvidos dos gatos são protegidos?
7. Identificar, a partir de fotografias, ilustrações ou observação pessoal, 4 raças de gatos domésticos. Descrever o temperamento de cada um.
8. Quais os benefícios, para o homem, dos gatos domésticos?
9. Identificar, a partir de fotografias, ilustrações ou observação pessoal, 7 espécies de felinos selvagens. Dizer em que parte do mundo são encontrados.
10. Responder o seguinte sobre os felinos:
 - a) Qual é o maior felino do mundo?
 - b) Qual é o maior felino da América do Sul?
 - c) Qual é o felino mais veloz do mundo?
 - d) Qual felino é popularmente conhecido como "rei dos animais"? Como é seu real temperamento?
11. Contar a história de Androcles e o Leão.
12. Contar 4 histórias bíblicas nas quais um membro da família dos felinos é mencionado.



ESPECIALIDADE DE CÃES

1. Dar o nome científico do cão doméstico.
2. Citar 5 características peculiares da família Canidae.
3. Identificar, a partir de fotografias/figuras, ou observação natural, 5 membros selvagens da família dos cães.
4. Identificar, a partir de fotografias/figuras, ou observação natural, 15 diferentes raças de cães.
5. Mencionar 5 contribuições da família dos cães ao homem.
6. Escrever ou descrever oralmente a importância, para o homem, dos seguintes grupos de cães e mencionar algumas raças equivalentes:
 - a) Cães-guia
 - b) Cães farejadores
 - c) Cães pastores
 - d) Cães companheiros para crianças
 - e) Cães guardas
 - f) Cães que auxiliam polícia e bombeiros em sua região
7. Dar o nome da menor e da maior raça de cães.
8. Identificar, pessoalmente ou por fotografias/figuras, 5 cães que são classificados como "toy" (anões).
9. Qual é o único cão que tem a língua inteiramente azul ou preta?
10. Qual o cão mais rápido?
11. Escrever ou contar uma história sobre um cão.
12. Quais cuidados deve-se tomar com os cães para que tenham uma vida saudável.
13. Ajudar a cuidar de um cão por, pelo menos, 1 mês.



ESPECIALIDADE DE MAMÍFEROS

1. Em que dia da criação foram criados os mamíferos?
2. Relacione 4 características de um mamífero.
3. Apresente uma ou mais características peculiares de cada uma dos seguintes grupos de mamíferos e mencionar uma ou mais espécies de mamíferos encontradas em cada ordem:
 - a) Marsupialia
 - b) Sirenia
 - c) Xenarthra
 - d) Primates
 - e) Rodentia
 - f) Lagomorpha
 - g) Chiroptera
 - h) Carnivora
 - i) Pinnipedia
 - j) Perissodactyla
 - k) Artiodactyla
 - l) Cetacea
4. Relacione quatro mamíferos úteis e explicar sua utilidade ao homem.
5. Relacione quatro coisas que os mamíferos fazem e que são prejudiciais ao homem.
6. Relacione quatro mamíferos que são completamente aquáticos e indicar sua área de distribuição.
7. Qual é o maior mamífero do mundo? Onde ele vive, como se alimenta e o que come?
8. Relacione oito espécies de mamíferos silvestres que você já observou e identificou pessoalmente na natureza.
9. Escrever ou contar uma história sobre "Mamíferos Silvestres que já observei".



ESPECIALIDADE DE SEMENTES

1. Qual o principal objetivo de uma semente?
2. Que alimentos foram os primeiros a serem dados ao homem no Jardim do Éden?
3. Identificar, a partir de uma semente ou desenho da mesma, e saber o propósito dos seguintes: tegumento, cotilédone e embrião (germe).
4. Conhecer 4 diferentes métodos pelos quais as sementes são dispersadas pelas plantas. Mencionar 3 exemplos de plantas que espalham suas sementes por cada método.
5. Conhecer 10 tipos de sementes que usamos como alimento.
6. Conhecer 5 tipos de sementes que são usadas como fonte de óleo.
7. Conhecer 5 tipos de sementes que são usadas como condimentos.
8. Qual fator não pode faltar para que uma planta germine?
9. Fazer uma coleção de 30 diferentes tipos de sementes, 20 das quais tenham sido encontradas por você mesmo. Identificar cada uma com o nome, data e local em que foi encontrada, e nome da pessoa que a encontrou. Você poderá colá-las em um papel cartolina ou cartão, ou colocá-las em frascos transparentes.
10. Plantar uma semente de feijão, milho e soja. Fazer uma análise do tempo que demorou para cada uma delas germinar. Fazer um relatório diário do que ocorreu com a planta, observar as diferenças entre o feijão e o milho.



ESPECIALIDADE DE AVES DE ESTIMAÇÃO

1. Quais são as leis do seu estado ou país com respeito à captura, criação e exportação de pássaros em gaiolas? Certifique-se que está agindo de acordo com a lei enquanto cumpre as exigências desta Especialidade.
2. Cuidar de um pássaro, ou de um casal de pássaros por, pelo menos, 6 meses.
3. Completar um dos itens a seguir:
 - a) Se tiver um pássaro em gaiola, fazer um registro dos cuidados dispensados a ele durante, pelo menos, 1 mês. Incluir descrição de hábitos alimentares, necessidade de água, limpeza de gaiola, etc.
 - b) Se não tiver um pássaro em gaiola atualmente, mas tiver completado o item 1 no passado, cuidar do pássaro de alguém durante, pelo menos, 1 semana, enquanto esteja viajando, etc., e fazer o registro dos cuidados necessários.
4. Canários:
 - a) Citar o nome de 4 variedades de canários.
 - b) Apresentar uma breve história da origem e desenvolvimento dos canários.
 - c) Dar o nome e ser capaz de distinguir 5 sementes usadas na alimentação de canários.
 - d) Descrever resumidamente os cuidados gerais dos canários.
5. Periquitos:
 - a) De que país são originários os periquitos?
 - b) Descrever brevemente seus hábitos de alimentação, ninho e comportamento em geral.
6. Pesquisar na sua região qual o tipo de ave de estimação mais comum, diferente das citadas acima e citar suas características, variedades e cuidados quando domesticados.
7. Encontrar na Bíblia, pelo menos, 3 versos que se referem a aves que podem ser consideradas de estimação e pesquisar sobre hábitos, características e origens dos mesmos.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



2 Participar de jogos na natureza ou caminhada ecológica, pelo período de uma hora.

Faça abaixo um relatório sobre a atividade da qual você participou.

Large lined area for writing a report.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



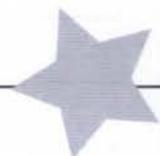
11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

3 Identificar a estrela Alfa da constelação do Centauro e a constelação de Órion. Conhecer o significado espiritual de Órion, como descrito no livro *Primeiros Escritos*, de Ellen White, pág. 41.

Em um pernoite do seu clube, acampamento ou mesmo na sua cidade, identifique as estrelas acima com ajuda do seu conselheiro ou instrutor.

Faça abaixo um desenho representando as duas constelações, Centauro e Órion, destacando a estrela Alfa e Centauro.



Centauro



Órion

Leia a página 41 do livro *Primeiros Escritos* e depois escreva abaixo o significado espiritual dado à constelação de Órion.

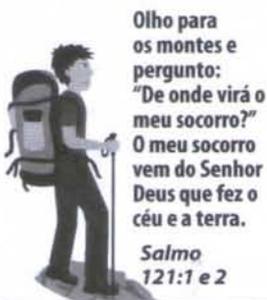
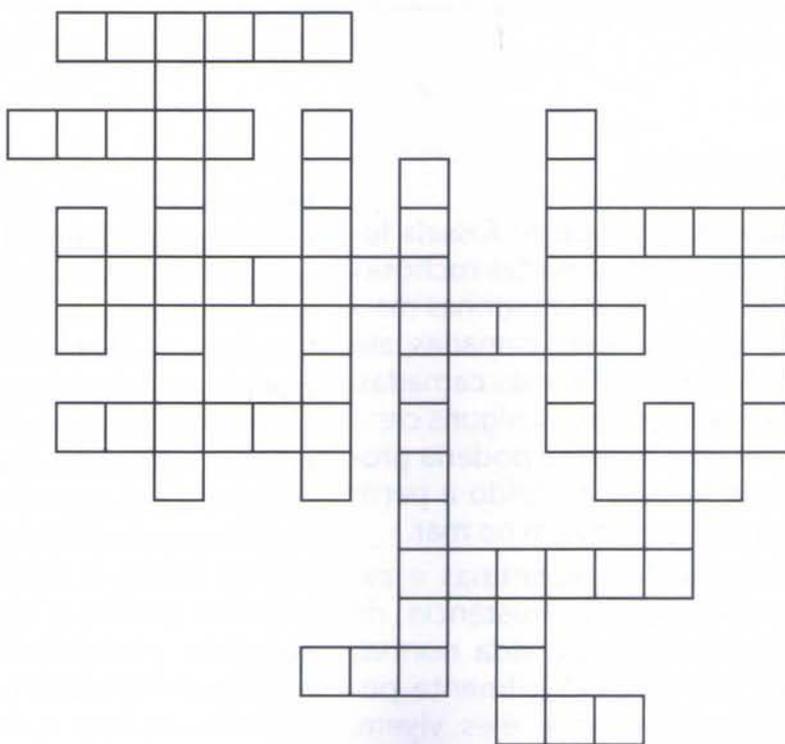
O ABALO DAS POTESTADES DO CÉU

A 16 de dezembro de 1848, o Senhor me deu uma **visão** acerca do abalo das **potestades** do **céu**. Vi que quando o Senhor disse "céu", ao dar os sinais registrados por Mateus, Marcos e Lucas, Ele queria dizer céu, e quando disse: "Terra", queria significar **Terra**. As potestades do céu são o **Sol**, a **Lua** e as **estrelas**. Seu governo é no firmamento. As potestades do céu serão **abaladas** com a **voz** de Deus. Então o Sol, a Lua e as estrelas se **moverão** em seus lugares. Não passarão, mas serão abalados pela voz de Deus.

Nuvens negras e densas subiam e chocavam-se

entre si. A atmosfera abriu-se e recuou; pudemos então olhar através do espaço aberto em **Órion**, donde vinha a voz de **Deus**. A **santa cidade** descerá por aquele espaço aberto. Vi que as potestades da Terra estão sendo abaladas agora, e que os acontecimentos ocorrem em ordem. Guerras e rumores de **guerra, espada, fome e pestilência** devem primeiramente abalar as potestades da Terra, e então a voz de Deus abalará o Sol, a Lua e as estrelas, e também a Terra. Vi que a agitação das potências na Europa não é, como alguns ensinam, o abalo das potestades do céu, mas sim o abalo das nações iradas. Ellen G. White, *Primeiros Escritos*, pág. 41.

Complete a cruzadinha abaixo utilizando as palavras que estão em destaque no texto que você acabou de ler.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



4 Estudar a história do dilúvio e o processo de fossilização.

O QUE SÃO FÓSSEIS?

Qualquer evidência de vida do passado remoto é considerado um fóssil. Isto tanto pode ser o corpo de um inseto apanhado e preservado dentro de uma resina que escorrera de uma árvore e depois transformada em âmbar, como também pode ser o peixe soterrado rapidamente pela lama que em seguida endureceu, tornando-se rocha através da secagem, aquecimento e pressão.

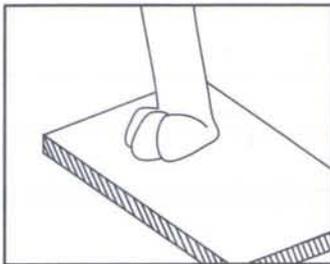
Se você mora numa região onde a água tem uma alta concentração de minerais, já deve ter observado como o fundo da chaleira fica cheio de uma espécie de pozinho branco após a fervura. É carbonato de cálcio proveniente do bicarbonato de cálcio dissolvido na água.

Acontece algo parecido com o organismo que ao morrer é enterrado na lama. As partes macias

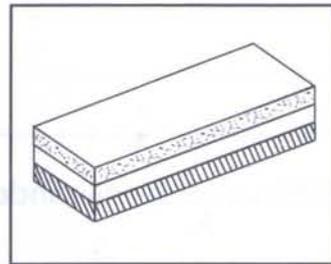
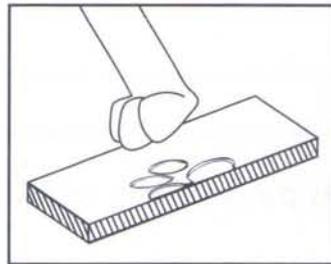
são decompostas primeiro e em seu lugar entram sais minerais diluídos na água. Assim, partes moles de um organismo acabam sendo transformados em rocha, sendo preservados detalhes mínimos da pele do animal ou marcas de folhas.

Durante esse processo de preservação, perde-se muito do hidrogênio, oxigênio e nitrogênio da matéria orgânica original, ficando, em seu lugar, uma fina camada de carbono na forma de uma impressão. Quanto mais rapidamente o organismo for enterrado e quanto menos ar restar, maiores serão as chances de preservação.

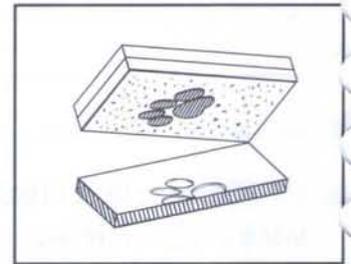
Outro tipo de fóssil é formado quando são preservadas as pegadas de um animal sobre lama macia que em seguida foi coberta por mais lama antes que tudo se transformasse em rocha. Quando a pedra é partida ela se divide ao longo da linha que foi formada entre as duas lamas.



O animal deixa as pegadas na lama macia.



Novas camadas de lama se sobrepõem e endurecem para formar as rochas.



Por fim, a camada superior rompe-se e deslata-se ou é levada pelas águas, expondo as pegadas.

O DILÚVIO E OS FÓSSEIS

Os cientistas observaram que os fósseis foram sendo depositados nas camadas rochosas da Terra começando de criaturas marinhas mais simples, nas rochas das primeiras camadas, até atingir muitos mamíferos nas últimas camadas. Tendo como base essa observação, alguns cientistas começaram a achar que isso poderia provar de que o homem tivesse evoluído a partir de pequenos animais que surgiram no mar.

Mas somente inundações repentinas e extensas conseguem explicar a existência de tantos fósseis. Em condições de vida normal, pássaros e animais terrestres dificilmente poderiam tornar-se fósseis, porque eles vivem, morrem e se decompõem longe da água. Somente inundações podem explicar a grande quantidade de fósseis encontrados em rochas. E apenas grandes deslocamentos de lama poderiam explicar como é que milhões de peixes foram enterrados enquanto nadavam.

Ao lermos na Bíblia a história do dilúvio entendemos mais facilmente essas questões. Nas primeiras camadas rochosas da Terra encontramos muitos fósseis de criaturas marinhas porque elas foram as primeiras a serem soterradas. Em seguida vieram os peixes que foram capturados pela enorme quantidade de lama que descia da terra em direção ao mar. Depois vieram as criaturas dos rios e anfíbios que vivem próximo da água e em seguida os animais terrestres mais vagarosos. Os últimos a ser surpreendidos pelo dilúvio foram os mamíferos, capazes de escalar grandes alturas e, logicamente, os pássaros. É seguindo exatamente essa mesma sequência que ainda hoje observamos os fósseis depositados nas camadas rochosas.

Vale lembrar que os indícios de um grande dilúvio são observados ao redor do mundo inteiro, não apenas em alguns locais isolados. E a história do dilúvio também não é narrada apenas nos escritos do povo judeu e babilônico. Há histórias similares descritas por povos de diversos países:

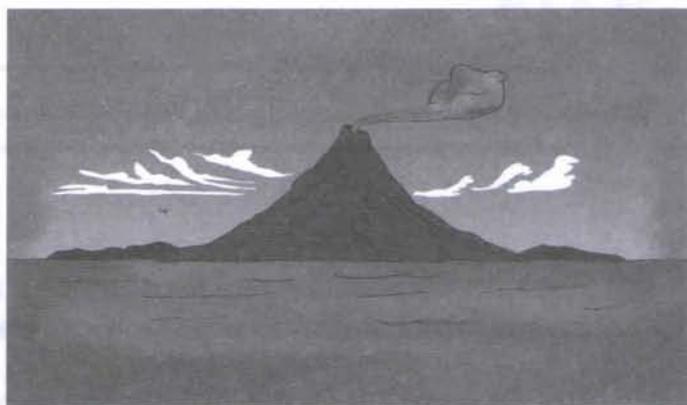
Pérsia, Índia, China, Havaí, Taiti, Japão, Sibéria, Indonésia, Austrália, Nova Zelândia, Estados Unidos, Egito, Sudão, Nigéria, Grécia, África do Sul, Zaire, Islândia, Lituânia, Lapônia, País de Gales, Irlanda, Peru, México e tantos outros. Isto confirma o texto bíblico quando diz que a partir dos três filhos de Noé toda a terra foi povoada. Cada povo recontou a história do dilúvio aos seus descendentes.



DEPOIS DO DILÚVIO

“Nesse tempo imensas **florestas** foram **se-**
pultadas. Estas foram depois **transformadas**
em **carvão**, formando as extensas **camadas**
carboníferas que hoje existem, e também for-
necendo grande quantidade de óleo. O carvão
e o **óleo** freqüentemente se **acendem** e **quei-**
mam debaixo da superfície da Terra. Assim as
rochas são aquecidas, queimada a **pedra** de
cal, e **derretido** o minério de **ferro**. A ação da
água sobre a cal aumenta a fúria do intenso
calor, e determina os **terremotos**, **vulcões**
e violentas **erupções**. Vindo o **fogo** e a **água** em
contato com as camadas de pedra e minério, há
violentas **explosões subterrâneas**, as quais re-
percutem como soturnos trovões. O ar se acha
quente e **sufocante**. Seguem-se erupções vul-
cânicas; e, deixando estas muitas vezes de dar
vazão suficiente aos elementos aquecidos, a
própria **terra** é agitada, o terreno se ergue e di-
lata-se como as **ondas** do **mar**, aparecem gran-
des **fendas**, e algumas vezes **idades**, vilas, e

montanhas a arder são **tragadas**. Estas as-
sombrosas manifestações serão mais e mais
frequentes e **terríveis** precisamente antes da
segunda vinda de **Cristo** e do fim do mundo,
como **sinais** de sua imediata destruição.” Ellen G.
White, *Patriarcas e Profetas*, pág. 108.



Localize no caça-palavras as palavras que estão em destaque no texto acima.

A U T U H A B E T B M L K Y Ç E I O Y F S E D A D I C U E I A O L X A L M R G
C A T O L F L O R E S T A S H N V S Y W G B C X Z A G A Q T S P W C S U T T E
T R R A C A N D A S D T Y K J A D A L E L I Ç M A R H O U D I L E A D I R Y D
S C A M A D A S A G O B P S O H I L E D D I J Ç J O Q U E O N K R L F U A H U
E A N M C Z D V U O T M O E P S A N O T O T L A R R A N I M A H T O G H G L H
T A S A N A M U I O S T D P L E T A N B Z C I N F A M E M A I H Y R H Y A Q M
N A F L A G U A C A I A L U L O I A M E D N E C A T U I A O S G U H J N D W N
E L O H O I N E D S R G N L F S I E L D T I T L A Y U O M I U F I G K B A E B
U T R T Y O G O F P C E O T B O J E K E C A R B O N I F E R A S L E L O S R V
Q R M I N W O L H L A P A A R L A L S U B T E R R A N E A S T G O T M D V T S
E R A O N L X E M T N B O D L P E T R C S F N E N O G L I A R A P N N I D Y I
R T D R N S F O M R T C H A R X E R C T E R R E M O T O S C E Z L A B T S U E
F N A D T R G E T X E W A S R E A R C A G E A E P H L I N S D X K C V E E I V
A C S A D N E F P O R E N I R O F A R A M G P G A P E D R A F C J O C R T O I
O P N E D E N R O S R C A T F O E R U P Ç O E S R A S D E R Y B H F X R B P R
O N D A S O D E I E A I U E V I O E S O F I T N O G O R F E T V G U Z E N L R
L E T R Ç E D Q E O M D C A R V A O T O S T E D U S F E R R O N F S Q D J K E
V U L C O E S U L S P A O R I A S A H N A T N O M R A M C I E M D Z W E U J T
H R A T S D F H J I S E G U N D A H J K L M N B V C X Z S D F T U I O V T E C

8 Completar uma das seguintes especialidades:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) Anfíbios | <input type="checkbox"/> e) Répteis |
| <input type="checkbox"/> b) Aves | <input type="checkbox"/> f) Moluscos |
| <input type="checkbox"/> c) Aves domésticas | <input type="checkbox"/> g) Árvores |
| <input type="checkbox"/> d) Pecuária | <input type="checkbox"/> h) Arbustos |



ESPECIALIDADE DE ANFÍBIOS

1. Quais as características dos anfíbios?
2. Dar o nome das 3 ordens pertencentes à classe Amphibia e citar as principais diferenças entre elas.
3. Popularmente, para se diferenciar entre anuros utilizam-se os nomes sapos, pererecas e rãs. Como podemos fazer para diferenciar entre estes 3 tipos de anuros? Use imagens.
4. Como os anfíbios se protegem?
5. Fazer uma coleção através de fotos ou imagens retiradas de livro ou internet de 10 diferentes espécies de anfíbios encontrados em seu Estado ou País.
6. Descrever ou esquematizar o ciclo de vida de um anuro.
7. Explicar o valor econômico dos anfíbios.
8. Onde os sapos passam o inverno ou a estação seca?
9. Qual parte do corpo é utilizada para amplificar o som que os anuros produzem? Tanto machos quanto fêmeas são capazes de cochar? Para que os anuros utilizam seus cochos?
10. Observar um anfíbio em seu habitat natural ou cativeiro por cerca de 15 minutos e escrever um relatório sobre o que observou.
11. Do que e como a maioria dos anuros se alimenta?



ESPECIALIDADE DE AVES

1. Apresentar 4 características usadas para diferenciar as aves dos outros animais.
2. Dar o nome de 3 aves que não voam. Mencionar o que comem e dar o nome do país ou

continente na qual cada uma delas vive.

3. Mencionar o dia da semana em que as aves foram criadas. Descobrir na Bíblia os nomes de 5 aves. Ser capaz de mencionar 3 histórias bíblicas onde, através das aves, Deus mostrou seu cuidado e amor por nós.

4. Fazer uma lista de 20 aves que foram observadas pessoalmente.

5. Fazer uma lista de 5 espécies de aves que você identificou pelo som, ao ar livre.

6. Fazer umas das tarefas a seguir e realizar um relatório com fotos:

a) Montar um posto de alimentação e relatar que aves vieram até ali durante 20 dias.

b) Descobrir um ninho de passarinho e identificar a espécie do pássaro que o construiu. Descrever o ninho com detalhes, observá-lo durante 5 dias e relatar o que aconteceu ao ninho cada dia.

c) Montar um bebedouro para beija-flor durante 2 meses, observando os seguintes tópicos:

- De que consiste o néctar feito pelo homem?
- Por que não se deve usar corante ou mel?
- Quando o líquido do bebedouro deve ser trocado?
- Como deve-se cuidar do bebedouro?

7. Confeccionar uma coleção com nome popular e científico de 30 aves (imagens ou fotos), onde, pelo menos, 20 devem ser típicas de seu país.



ESPECIALIDADE DE AVES DOMÉSTICAS

1. Identificar, por meio de fotografias ou ao natural, pelo menos 5 raças de galinhas, como por exemplo:

- a)** Plymouth (de qualquer cor)
- b)** Wyandotte (de qualquer cor)
- c)** Rhode Island Vermelha
- d)** Orpington (de qualquer cor)
- e)** Leghorn (de qualquer cor)
- f)** Índio Gigante
- g)** Turken

2. Para cada uma das galinhas escolhidas, descrever o seguinte:

- a)** Origem
- b)** Características físicas (peso, altura, cor das penas)

- c) Finalidade (poedeiras, ornamentais, etc.)
3. Identificar, através de fotografias ou ao natural, 2 raças de cada uma das aves a seguir:
- a) Pato
 - b) Marreco
 - c) Ganso
 - d) Peru
 - e) Codorna
4. Demonstrar como descobrir se um ovo está fecundado.
5. Qual o período médio de incubação dos ovos das seguintes aves:
- a) Codorna
 - b) Galinha d'angola
 - c) Galinha
 - d) Pato
 - e) Marreco
 - f) Peru
6. O que é rinha? Quais as implicações legais de se envolver com esse tipo de atividade?
7. Completar um dos seguintes e apresentar um relatório de no mínimo 1 página:
- a) Cuidar de uma ave doméstica por, ao menos, 6 meses.
 - b) Acompanhar o processo de incubação (natural ou artificial) de uma ninhada de ovos até a eclosão.
 - c) Visitar uma fazenda de avicultura e observar as rotinas de cuidados (alimentação, vacinação, etc.) das aves.



ESPECIALIDADE DE PECUÁRIA

1. Citar, pelo menos, 4 características que se deve observar para a escolha de um bom novilho.
2. Mencionar, pelo menos, 25 partes de um boi.
3. Conhecer o significado dos seguintes termos:

a) Forragem	h) Novilho	o) De raça pura
b) Arroba	i) Brachiara	p) Lactação
c) Curral	j) Napiêr	q) Pasto
d) Cruzar	k) Quicuio	r) Cerca
e) Brete	l) Prenhez	s) Ração
f) Ferro de marcação	m) Ordenha	t) Área
g) Garrote	n) Mocho	u) Cio

4. Apresentar um relatório destacando os principais problemas de saúde que atingem os bovinos, apontando os sintomas e sinais, bem como preveni-los e tratá-los.
5. O que é castração e qual o seu propósito?
6. O que é descorna? Por que os chifres são extraídos? Qual a melhor idade para a realização deste procedimento?
7. Qual o melhor período para o desmame dos bezerros?
8. Quais são as instalações necessárias para a criação de gado?
9. Por que é melhor colocar alimento e água em lados opostos do estábulo?
10. Identificar, ao vivo ou por meio de imagens, 3 raças de bovinos de corte e 3 raças de gado leiteiro.
11. Relatar os cuidados, manejo e tipo de alimentação necessária para o gado nas seguintes situações:
 - a) Primeiros 90 dias
 - b) De 90 a 180 dias
 - c) De 180 dias até o momento da venda
12. Como uma novilha pode ser treinada de maneira que se torne uma vaca mansa?
13. Cuidar de 1 ou mais bezerros por um período mínimo de 6 meses.
14. Visitar uma propriedade rural onde se pratica a pecuária e elaborar um relatório de, pelo menos, 300 palavras destacando as principais atividades ali desenvolvidas, bem como sobre a sua experiência vivida para o cumprimento dos requisitos desta especialidade.



ESPECIALIDADE DE RÉPTEIS

1. Que características um animal precisa ter para ser classificado como réptil?
2. Qual o nome da substância que impermeabiliza a pele dos répteis?
3. Quais são as principais ordens em que a classe dos répteis é dividida? Citar 2 exemplos para cada ordem.
4. Identificar, pessoalmente ou em imagens, um cágado, tartaruga marinha e jabuti.
5. Dar o nome de 15 répteis encontrados em sua região. Dizer onde vivem, seus hábitos alimentares e sua importância na economia.
6. Citar 5 répteis venenosos de sua região, descrevendo cada um em termos de localização de presas e distribuição geográfica.

7. Dizer o que fazer se for mordido por uma cobra peçonhenta.
8. Dizer o que fazer se for mordido por uma cobra não peçonhenta.
9. Completar uma das tarefas a seguir:
 - a) Comparar lagartos, cobras, tartarugas e crocodilos quanto ao modo de vida, variações nos olhos e orelhas, dentes, coração, pulmões, membros, rabo e escamas.
 - b) Manter um pequeno réptil num terrário e fazer um relatório de seus cuidados, durante, pelo menos, 3 meses. (Ao cumprir este requisito, esteja certo de não estar infringindo nenhuma lei de seu país).
10. Ser capaz de contar 2 histórias da Bíblia nas quais um réptil teve papel importante.



ESPECIALIDADE DE MOLUSCOS

1. O que significa o termo "molusco"?
2. Em relação aos moluscos das classes dos gastrópodes, cefalópodes e bivalves responder:
 - a) Suas principais características
 - b) Pelo menos um representante de cada classe
3. Quais são os únicos moluscos terrestres? A qual classe eles pertencem?
4. Citar 3 características dos moluscos.
5. Identificar e compreender as seguintes estruturas:
 - a) Em bivalves
 - Concha
 - Cicatriz do músculo
 - Umbo
 - b) Em gastrópodes
 - Concha
 - Columela
 - Ápice
 - Pé
 - Tentáculos
 - Olhos
6. Todas as conchas podem ser encontradas nas praias? Onde podem ser encontradas? Que áreas do mundo fornecem maior variedade de conchas?
7. Descrever 3 maneiras diferentes utilizadas pelos moluscos para sua locomoção.
8. Como os moluscos se protegem?

9. De que formas as conchas são produzidas pela maioria dos moluscos? Do que são feitas?
10. Citar 5 utilidades das conchas e dos moluscos para o homem.
11. Fazer uma coleção de 20 conchas diferentes. Estas devem ser identificadas com data de coleta ou aquisição e local de origem.
12. De onde vêm as pérolas? Que incrível lição a pérola nos ensina? (Leia Parábolas de Jesus, págs. 115-118).
13. Quais dos textos bíblicos abaixo nos falam que:
- a) As criaturas aquáticas foram criadas no quinto dia.
 - b) A quantidade de criaturas aquáticas é inumerável.
 - c) As criaturas das águas perecem fora da água.
 - d) Jó considerava os corais de grande valor.
 - e) Salomão tinha conhecimentos sobre a vida marinha.
 - f) Jesus usou um produto de conchas 2 vezes para ensinar uma lição espiritual.
 - g) Uma mulher de negócios vendia as famosas tintas de cor púrpura, retiradas de múrice de conchas do Mar Mediterrâneo.
 - h) Paulo condenava o uso de pérolas.
 - i) Moluscos não são apropriados para comer.
 - j) As 12 portas da Cidade Santa são 12 pérolas.



ESPECIALIDADE DE ÁRVORES

1. Descrever as diferenças entre árvores e arbustos.
2. Descrever a função das folhas na vida de uma árvore.
3. Esquematizar as partes de uma folha completa. Identificar nas folhas coletadas as partes existentes.
4. Montar exsicatas de 15 espécies diferentes de árvores e rotular cada exsicata. Os rótulos deverão conter o nome científico, família, nome popular e características da árvore.
5. Conhecer de memória as espécies do requisito anterior e ser capaz de identificar outros indivíduos da mesma espécie no campo.
6. Citar 2 exemplos de cada árvore que recebeu seu nome devido:
 - a) Ao seu uso comum
 - b) Ao ambiente em que cresce
 - c) A alguma característica específica
 - d) À região geográfica onde é encontrada

- e) Às primeiras pessoas a descobri-la e descrevê-la
7. Conhecer o nome científico das 2 grandes divisões de árvores e saber as diferenças entre elas.
 8. Escrever um texto argumentativo sobre a importância da conservação da vegetação do ecossistema onde você mora.
 9. Dar 2 exemplos de árvores que:
 - a) Crescem melhor em lugares úmidos ou alagados
 - b) Crescem melhor em altitudes elevadas em montanhas
 10. Contar 5 histórias bíblicas de árvores que tiveram papel importante.



ESPECIALIDADE DE ARBUSTOS

1. Descobrir a definição de arbusto e saber onde os arbustos são mais utilizados.
2. Dizer 3 características dos arbustos que os distinguem das árvores e ervas.
3. Por que uma parreira, às vezes, é considerada um arbusto?
4. Dar o nome de um arbusto que produz castanhas comestíveis.
5. Mencionar 2 arbustos cultivados e 2 silvestres de sua localidade, que produzam flores vistosas.
6. Em que estação do ano floresce a maioria dos arbustos? Dar o nome de um arbusto que floresce antes das folhas aparecerem.
7. Que arbusto parasita, muito usado para decoração de interiores, cresce nos galhos mais altos de diferentes tipos de árvores?
8. De que arbusto os pássaros preferem comer as frutas ou sementes? Mencionar um arbusto cuja flor atraia os pássaros.
9. Em que arbustos os pássaros preferem construir seus ninhos?
10. Reunir, preservar e identificar corretamente as flores, folhas, sementes, vagem de sementes ou ramos com botões de 10 arbustos silvestres.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



9 Completar uma das especialidades abaixo:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) Astronomia | <input type="checkbox"/> d) Flores |
| <input type="checkbox"/> b) Cactos | <input type="checkbox"/> e) Rastreio de animais |
| <input type="checkbox"/> c) Climatologia | |



ESPECIALIDADE DE ASTRONOMIA

1. Responda as seguintes perguntas:
 - a) O que causa um eclipse?
 - b) O que é uma estrela cadente?
 - c) Qual a velocidade da luz?
2. Sobre o corpo celeste mais próximo da Terra responda:
 - a) Dê o seu nome.
 - b) Qual sua distância da Terra?
 - c) Qual sua influência nas marés?
3. Faça um diagrama mostrando as posições relativas e os movimentos da Terra, Sol e Lua. Mostre as posições e os movimentos nos eclipses lunares e solares.
4. Faça um diagrama do sistema solar, nomeando os planetas na ordem correta a partir do Sol.
5. Identifique no céu 5 estrelas fixas. Qual a diferença entre um planeta e uma estrela fixa?
6. Sobre constelações:
 - a) Explique o que é uma constelação.
 - b) Nomeie e aponte 6 diferentes constelações.
 - c) Nomeie 2 constelações que são visíveis durante o ano todo
7. Desenhar um esquema das constelações Cruzeiro do Sul, Órion e Escorpião.
8. O que é Via Láctea? Observar a Via Láctea no céu noturno.
9. O que é a estrela da manhã ou estrela vespertina? Por que ela recebe esses nomes?
10. Explique o que é zênite e nadir.



ESPECIALIDADE DE CACTOS

1. Citar as principais características de um cacto.
2. A qual família pertencem os cactos?
3. O que são os espinhos presentes nos cactos? Por que os cactos apresentam essas estruturas?

4. Mencionar 3 utilidades dos cactos ao homem e/ou ao ambiente.
5. Em que região há mais quantidade de cactos? Por quê?
6. Qual a diferença e a relação entre cactos e suculentas?
7. Esquematizar um cacto e identificar suas partes.
8. Conhecer e identificar, ao natural ou em fotografias, 15 espécies de cactos.
9. Cultivar, pelo menos, 3 espécies de Cactos durante 2 meses.
10. Preparar e consumir um alimento a base de cacto.



ESPECIALIDADE DE CLIMATOLOGIA

1. Explicar como os seguintes fenômenos são formados: neblina, chuva, orvalho, neve, granizo e geada.
2. Identificar no céu ou em fotos, os seguintes tipos de nuvens: cirros, cúmulos, estratos e nimbos. Que tipo de clima está associado a cada uma delas?
3. Explicar a ação de um termômetro de mercúrio, barômetro de mercúrio, barômetro aneróide e um pluviômetro.
4. Por que é possível haver chuva de um lado de uma montanha e estar seco do outro lado? Dar uma ilustração em seu país ou região.
 - a) Por que é mais fresco e úmido nas montanhas do que nos vales?
 - b) De que direção geralmente vêm a chuva e o tempo bom em sua região?
5. Demonstrar, com ajuda de um diagrama, como a relação entre a Terra e o Sol produz as diferentes estações.
6. O que causa os raios e trovões? Quais os diferentes tipos de raio existentes?
7. Com auxílio de um diagrama, demonstrar o que é convecção e qual é sua relação com o vento.
8. Explicar como radares, satélites e computadores são usados na previsão do tempo.
9. Explicar como os itens a seguir podem afetar o tempo:
 - a) Correntes de jato
 - b) Erupções vulcânicas
10. Fazer um desenho mostrando o ciclo de água na meteorologia.
11. Fazer um cata-vento simples ou pluviômetro.
12. Manter um quadro meteorológico durante uma semana e registrar a leitura do tempo em intervalos de 12 horas. Incluir o seguinte:
 - a) Temperatura
 - b) Umidade (orvalho, neblina, chuva, geada ou neve)

c) Formação de nuvens

d) Direção do vento

13. Completar a leitura das seguintes passagens: Gênesis 1, Jonas 1 e 2, e Mateus 8:23-27. Após a leitura, participar de um debate sobre o porquê da criação do clima, qual a relação entre o clima e a vontade de Deus e como o clima pode ser usado por Deus como ferramenta de Salvação.



ESPECIALIDADE DE FLORES

1. Qual o grande grupo de plantas que possui flores?
2. Qual a função de uma flor em uma planta?
3. Fotografar, desenhar ou colecionar imagens de 25 tipos de flores e identificá-las com seu nome popular e, se possível, científico.
4. Saber as funções das seguintes partes de uma flor:
 - a) Pétala
 - b) Sépala
 - c) Androceu
 - d) Gineceu
5. Desenhar e classificar corretamente, tendo por base uma flor natural, as seguintes partes: pedúnculo, receptáculo, sépalas, pétalas, cálice, corola, androceu, gineceu, estame (filete e antera), carpelo (ovário, estigma, estilete).
6. Descrever o ciclo de vida de uma flor em particular, incluindo o papel dos insetos ou vento na polinização.
7. Explique o que é polinização.
8. Fazer 2 dos itens a seguir:
 - a) Desenhar, colecionar imagens ou fotografar uma série de, pelo menos, 6 flores, mostrando, na ordem, as cores do arco-íris – vermelho, alaranjado, amarelo, verde, azul, violeta.
 - b) Apresentar flores frescas, secas ou prensadas que tenham: cinco pétalas, quatro pétalas, três pétalas, nenhuma pétala.
 - c) De olhos vendados, distinguir e dar o nome de 2 entre 5 flores silvestres ou cultivadas, usando apenas o sentido do olfato.
 - d) Fazer uma lista de flores que você observou e foram visitadas por diferentes animais.
 - e) Observar uma flor durante, pelo menos, 10 minutos, à luz do sol e, pelo menos, 10 minu

tos após o anoitecer e relatar os insetos que a visitaram. Mencionar o número de visitantes e o nome da flor.

9. Cite 1 exemplo de flores que são polinizadas por:

- a) Insetos
- b) Vento
- c) Aves



ESPECIALIDADE DE RASTREIO DE ANIMAIS

1. Saber identificar, pelo menos, 10 tipos de pegadas de animais, incluindo 2 de aves. Faça, pelo menos, 5 moldes em alto relevo em gesso da pegada de diferentes animais.
2. Citar, pelo menos, 3 coisas que os rastros nos dizem.
3. Seguir a trilha deixada por um animal. Se possível, identificar o animal, dizer se estava correndo ou andando. Medir e anotar as distâncias entre as pegadas enquanto correndo e andando.
4. Montar e manter uma área de rastreamento por, pelo menos, 3 dias, observando o seguinte:
 - a) Selecione um local aberto em um lugar tranquilo perto de seu acampamento, casa ou área rural.
 - b) Alise o chão deixando-o propício a registrar as marcas dos animais que passarem por ali.
 - c) Coloque comida para animais selvagens.
 - d) Verifique diariamente se o local foi visitado e reponha os alimentos, se necessário.
5. Cite, pelo menos, 2 animais para cada grupo:
 - a) Com pés chatos
 - b) Que andam na ponta dos pés
 - c) Que andam na ponta dos dedos
 - d) Com unhas ou garras
6. Identifique, pelo menos, 4 sinais da presença de mamíferos.
7. Saber distinguir entre pegadas de canídeos, felídeos e outros carnívoros comuns em sua região.
8. Relacione, pelo menos, 2 grupos de animais (mamíferos, aves, insetos, etc.) que deixam odores pela trilha que fazem para que outros da mesma espécie possam seguir.
9. Citar, pelo menos, 2 pássaros que, pelos seus rastros, eles:
 - a) Saltam
 - b) Andam
10. Além das pegadas, mencionar 2 outros sinais da presença de aves.

11. Citar 2 pássaros identificados por seu padrão de voo e descrever o padrão.

12. Em sua região, observe rastros, trilhas ou pegadas de 1 ou mais dos seguintes animais:

- a) Sapo ou rã
- b) Cobra
- c) Tartaruga, cágado ou jabuti
- d) Molusco
- e) Minhoca
- f) Roedores

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



- 11
- 12
- 13
- 14
- ≥15

10 Completar uma especialidade, não realizada anteriormente, em Estudo da natureza.

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



- 11
- 12
- 13
- 14
- ≥15

11 Completar duas especialidades em Estudo da natureza, não realizadas anteriormente.

Especialidade: _____

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



- 11
- 12
- 13
- 14
- ≥15

12 Completar uma das seguintes especialidades:

- a) Ecologia
- b) Conservação ambiental



ESPECIALIDADE DE ECOLOGIA

1. Saber o significado dos seguintes termos:

- a) Ecologia
- b) Plâncton
- c) População
- d) Comunidade
- e) Ecossistemas
- f) Conservação
- g) Cadeia alimentar
- h) Comunidade Clímax
- i) Comensalismo

j) Autotrofismo

l) Bioma

m) Habitat

k) Sucessão Ecológica

2. O que é uma pirâmide ecológica? Por que ela tem esse formato? Escolher um mamífero, um pássaro, um réptil e um anfíbio comuns na região em que você mora e construir para cada um deles um diagrama de sua pirâmide ecológica.
3. Definir o que é ecossistema. Falar sobre os fatores biológicos e físicos que o mantém equilibrado.
4. Utilizando-se de fotografias ou figuras, elaborar um cartaz ou quadro formando um diagrama ilustrando um ecossistema de um pequeno lago de água doce.
5. Fazer observações detalhadas, em campo, e um estudo, em livros e internet, sobre o habitat de alguns pequenos animais de sua região. Escreva um relatório: metade dele com os resultados de suas observações e metade a partir dos estudos em livros e internet. Cerca de 500 palavras.
6. Pesquisar sobre como se faz a coleta de lixo em seu bairro e qual o destino do lixo coletado. Acompanhar durante 1 mês e elaborar um relatório com as informações de quanto lixo sua família joga por dia e como poderiam lidar melhor com isto.
7. Pesquisar nos jornais ou em algum site especializado, por um mês, os níveis de poluição atmosférica de uma cidade grande (a mais perto da sua, se você não morar numa cidade grande). Fazer um gráfico demonstrando a curva deste nível durante o mês. Descobrir o que causa os pontos altos de sua curva do gráfico.
8. Relacionar 10 maneiras de trabalhar ativamente em favor do meio ambiente de sua comunidade e cidade. Colocar 4 delas em prática.
9. Pesquisar um texto do Espírito de Profecia e um texto bíblico relacionados à ecologia. Apresentar uma explicação sobre sua relevância e aplicação aos nossos dias.



ESPECIALIDADE DE CONSERVAÇÃO AMBIENTAL

1. Explicar a diferença entre ecologia e conservação ambiental.
2. Escrever uma redação com, no mínimo, 500 palavras com o tema: O aumento da população humana e como isso é uma ameaça à sua própria existência na Terra.
3. O que significa o termo "morte" de um lago ou rio? Há algum lago ou rio em sua região ou cidade que é classificado como "morto"?
4. Realizar um estudo num pequeno riacho que passe dentro ou perto de sua cidade. Apresentar um relatório de, no mínimo, 300 palavras sobre sua observação nos seguintes itens:

Sinais de pureza

- a) Abundância de pequenos peixes
- b) Água visualmente clara e com odor agradável

- c) Margens do riacho cobertas de vegetação até perto da água
- d) Pequenas quantidades de alga verde na água (de coloração verde claro)
- e) Existência de algumas plantas aquáticas como a taboa, erva do campo ou pontedéria
- f) Existência de tartarugas
- g) Existência de lagostins sob as pedras do riacho
- h) Crescimento de ervas daninhas na areia das margens, indicando um nível de água relativamente estável

Sinais de deterioração e morte

- a) Presença de grandes massas de alga azul-verde (coloração verde escuro)
 - b) Margens marcadas por nível de água durante as chuvas
 - c) Água com odor pútrido
 - d) Presença de espuma de detergentes/agentes químicos
 - e) Lixo nas margens e dentro da água, perto das margens
 - f) Água repleta de sedimentos
 - g) Ausência de insetos aquáticos e peixes
 - h) Presença de esgoto
 - i) Presença de óleo na superfície da água
 - j) Ausência de salamandras e rãs sob as pedras do riacho
 - k) Depósito ou fábricas jogam resíduos nas águas do riacho
5. Após a investigação do requisito anterior, realizar um dos itens abaixo:
- a) Se o riacho demonstrar sinais de pureza:
 - Descobrir quais são as medidas que são (deveriam ser) realizadas para a sua preservação
 - Fazer um projeto de conscientização da população na preservação deste espaço
 - b) Se o seu riacho demonstra alguns dos sinais de deterioração acima citados, fazer, pelo menos, 2 dos itens abaixo:
 - Realizar um projeto comunitário para despoluí-lo
 - Organizar um grupo de jovens para ajudá-lo a recolher o lixo das margens do riacho
 - Conseguir que empresários forneçam caminhões ou pick-ups para ajudar na despoluição
 - Descobrir qual a posição e projetos que sua prefeitura/administração tem para despoluir este local e cobrar as providências
6. Fazer uma visita ao depósito de lixo de sua cidade ou bairro e ver como o lixo é tratado. Descubrir:
- a) Quantas toneladas de lixo são jogadas diariamente
 - b) Que tentativas são feitas para se reciclar parte desse lixo
 - c) Parte do lixo é queimada ou é todo enterrado?
 - d) Qual é o custo, por pessoa, por ano, para lidar com o lixo em sua cidade
 - e) O que acontece com os carros que não servem mais para nada em sua região
7. Realizar um dos itens abaixo:
- a) Visitar uma usina ou aterro sanitário mais próximo. Nesta visita, realizar os itens abaixo ou ter as especialidades de Reciclagem e Reciclagem – avançado:
 - Desenhar um diagrama detalhado do que acontece ao lixo líquido e sólido, do momento

em que entram na usina até saírem.

- Em que estado sai o lixo desta usina?
- Há qualquer outra utilidade para este lixo?

b) Visitar uma usina de purificação de água:

- Construir um diagrama dos passos para a purificação da água, do momento em que entra na usina até sair para ser distribuído em residências e estabelecimentos comerciais.
- Através da leitura e discussão com funcionários da usina, determinar se as fontes de água do futuro serão suficientes para a demanda.
- Descobrir como você e sua comunidade podem preservar e reduzir o consumo de água.
- Fazer uma campanha com seu Clube/unidade para evitar o desperdício de água.

8. Ler e escrever um resumo de um livro sobre questões do meio ambiente.

9. Ter a especialidade de Animais ameaçados de extinção.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



13 Aprender e montar uma barraca em local apropriado.

Mencione três tipos diferentes de barracas:

1) _____

2) _____

3) _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

14 Recapitular o estudo da Criação e fazer um diário por sete dias registrando suas observações do que foi criado em cada dia correspondente.

Nas páginas a seguir, leia o verso bíblico que indica o que Deus criou em cada dia e em seguida desenhe, cole figuras ou fotos que representem essas criações.

PRIMEIRO DIA

“No começo Deus criou os céus e a terra. A terra era um vazio, sem nenhum ser vivente, e estava coberta por um mar profundo. A escuridão cobria o mar, e o Espírito de Deus se movia por cima da água.

Então Deus disse: – Que haja luz! E a luz começou a existir. Deus viu que a luz era boa e a separou da escuridão. Deus pôs na luz o nome de “dia” e na escuridão pôs o nome de “noite”. A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o primeiro dia.” **Gênesis 1:1-5 NTLH**

O que Deus criou no primeiro dia? _____

Como esse fato é importante para a minha vida hoje? _____

SEGUNDO DIA

“Então Deus disse:

– Que haja no meio da água uma divisão para separá-la em duas partes!

E assim aconteceu. Deus fez uma divisão que separou a água em duas partes: uma parte ficou do lado de baixo da divisão, e a outra parte ficou do lado de cima. Nessa divisão Deus pôs o nome de “céu”. A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o segundo dia.” **Gênesis 1: 6-8 NTLH**

O que Deus criou no segundo dia? _____

Como esse fato é importante para a minha vida hoje? _____

TERCEIRO DIA

"Aí Deus disse:

– Que a água que está debaixo do céu se ajunte num só lugar a fim de que apareça a terra seca! E assim aconteceu. Deus pôs na parte seca o nome de "terra" e nas águas que se haviam juntado Ele pôs o nome de "mares". E Deus viu que o que havia feito era bom. Em seguida ele disse:

– Que a terra produza todo tipo de vegetais, isto é, plantas que dêem sementes e árvores que dêem frutas!

E assim aconteceu. A terra produziu todo tipo de vegetais: plantas que dão sementes e árvores que dão frutas. E Deus viu que o que havia feito era bom. A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o terceiro dia." **Gênesis 1: 9-13 NTLH**

O que Deus criou no terceiro dia? _____

Como esse fato é importante para a minha vida hoje? _____

QUARTO DIA

“Então disse Deus:

– Que haja luzes no céu para separarem o dia da noite e para marcarem os dias, os anos e as estações! Essas luzes brilharão no céu para iluminar a terra.

E assim aconteceu, Deus fez as duas grandes luzes: a maior para governar o dia e a menor para governar a noite. E fez também as estrelas. Deus pôs essas luzes no céu para iluminarem a terra, para governarem o dia e a noite e para separarem a luz da escuridão. E Deus viu que o que havia feito era bom. A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o quarto dia.” ***Gênesis 1: 14-19 NTLH***

O que Deus criou no quarto dia? _____

Como esse fato é importante para a minha vida hoje? _____

QUINTO DIA

“Depois Deus disse:

– Que as águas fiquem cheias de todo tipo de seres vivos, e que na terra haja aves que voem no ar!

Assim Deus criou os grandes monstros do mar, e todas as espécies de seres vivos que em grande quantidade se movem nas águas, e criou também todas as espécies de aves. E Deus viu que o que havia feito era bom. Ele abençoou os seres vivos do mar e disse:

– Aumentem muito em número e encham as águas dos mares! E que as aves se multipliquem na terra!

A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o quinto dia.” *Gênesis 1: 20-23 NTLH*

O que Deus criou no quinto dia? _____

Como esse fato é importante para a minha vida hoje? _____

SEXTO DIA

“Então Deus disse:

– Que a terra produza todo tipo de animais: domésticos, selvagens e os que se arrastam pelo chão, cada um de acordo com a sua espécie!

E assim aconteceu. Deus fez os animais domésticos, os selvagens e os que se arrastam pelo chão. E Deus viu que tudo o que havia feito era muito bom. A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o sexto dia.” *Gênesis 1: 24-26, 31 NTLH*

O que Deus criou no sexto dia? _____

Como esse fato é importante para a minha vida hoje? _____

SÉTIMO DIA

“No sétimo dia Deus acabou de fazer todas as coisas e descansou de todo o trabalho que havia feito. Então abençoou o sétimo dia e o separou como um dia sagrado, pois nesse dia Ele acabou de fazer todas as coisas e descansou. E foi assim que o céu e a terra foram criados.” **Gênesis 1:2-4 NTLH**

O que Deus fez de especial no sábado?

Cite três versos bíblicos que confirmam o quanto o sábado é um dia especial e reflita sobre como ele pode melhorar a sua vida.

**PARA SABER
MATS**

• Ler o capítulo *A Criação*, do livro *História da Redenção* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



VIII. ARTE DE ACAMPAR

I Demonstrar como cuidar corretamente de uma corda. Fazer e explicar o uso prático dos seguintes nós.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) Simples | <input type="checkbox"/> h) Catau |
| <input type="checkbox"/> b) Cego | <input type="checkbox"/> i) Pescador |
| <input type="checkbox"/> c) Direito | <input type="checkbox"/> j) Fateixa |
| <input type="checkbox"/> d) Cirurgião | <input type="checkbox"/> k) Volta do fiel |
| <input type="checkbox"/> e) Lais de guia | <input type="checkbox"/> l) Nó de gancho |
| <input type="checkbox"/> f) Lais de guia duplo | <input type="checkbox"/> m) Volta da ribeira |
| <input type="checkbox"/> g) Escota | <input type="checkbox"/> n) Ordinário |

Escreva, nas linhas abaixo, sobre como cuidar corretamente de uma corda.

Agora faça e explique o uso prático dos seguintes nós:



NÓ SIMPLES

Uso na prática



NÓ CEGO

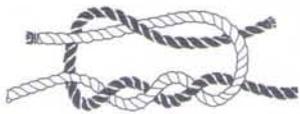
Uso na prática



NÓ DIREITO

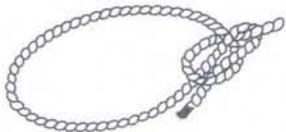
Uso na prática

11
12
13
14
≥15



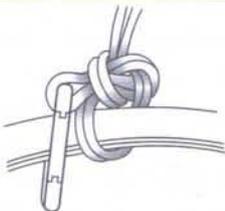
NÓ DE CIRURGIÃO

Uso na prática



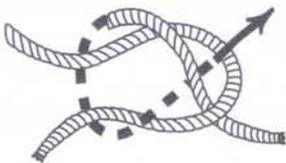
LAIS DE GUIA

Uso na prática



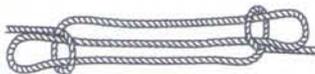
LAIS DE GUIA DUPLO

Uso na prática



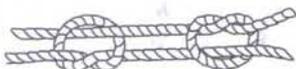
ESCOTA

Uso na prática



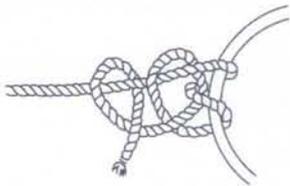
CATAU

Uso na prática



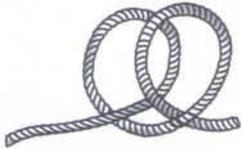
NÓ DE PESCADOR

Uso na prática



NÓ DE FATEIXA

Uso na prática



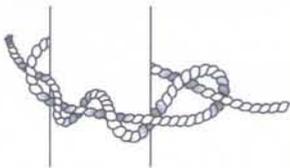
VOLTA DO FIEL

Uso na prática



NÓ DE GANCHO

Uso na prática



VOLTA DA RIBEIRA

Uso na prática



NÓ ORDINÁRIO

Uso na prática

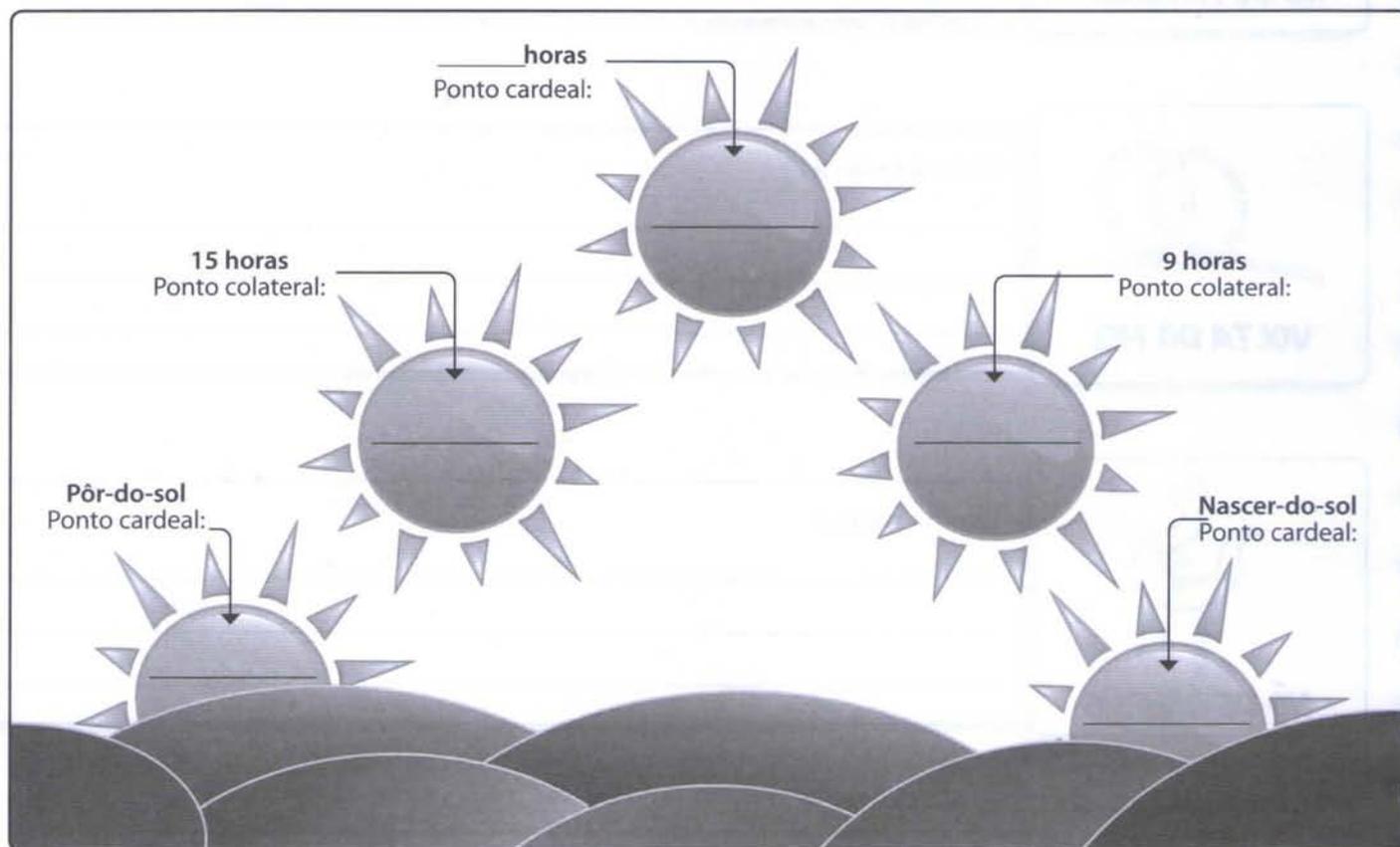
Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

2 Descobrir os pontos cardeais sem a ajuda de uma bússola e desenhar a Rosa dos Ventos.

No Brasil o sol sempre nasce no leste e se põe no oeste. Sendo assim, o norte corresponde a qual horário do dia? E quais pontos colaterais correspondem às 9 horas e às 15 horas?



Desenhe a Rosa dos Ventos e escreva os pontos cardeais e os pontos colaterais.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



3 Apresentar seis segredos para um bom acampamento. Participar de um acampamento de final de semana, planejando e cozinhando duas refeições.

1º SEGREDO

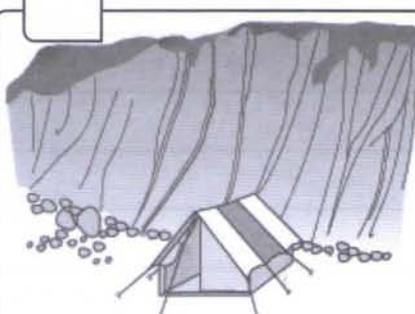
4º SEGREDO

2º SEGREDO

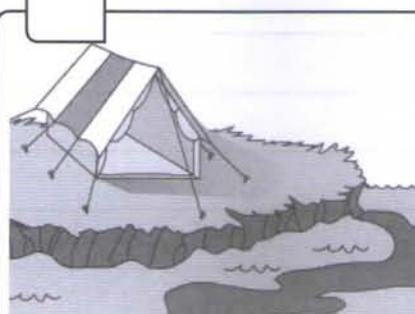
5º SEGREDO

3º SEGREDO

6º SEGREDO



Armar barraca em base de encosta íngreme.



Armar na margem de um lago.



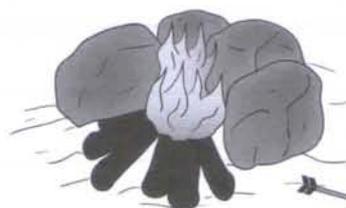
Acampar em planalto atingido pelo vento.

Assinale com um "X" as ilustrações que demonstram o que não se deve fazer ao montar um acampamento.

4 Fazer um fogo refletor e demonstrar seu uso.

O fogo refletor é muito útil em noites frias, pois pode funcionar como um aquecedor natural de barracas, desde que o vento esteja soprando em direção à paliçada e não à barraca.

O fogo refletor feito na forma circular é o mais eficiente, principalmente se você cobrir as frestas com papel-alumínio ou barro. Uma rocha ou barranco também podem funcionar como refletor.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

5 Com um grupo de, no mínimo, quatro pessoas e com a presença de um Conselheiro adulto e experiente, andar pelo menos 20 km numa área rural ou deserta, incluindo uma noite ao ar livre ou em barraca. Planejar a expedição em detalhes antes da saída. Durante a caminhada, efetuar anotações sobre o terreno, flora e fauna observados. Depois, usando as anotações, participar de uma discussão em grupo, dirigida por seu Conselheiro.

PLANEJAMENTO DA EXPEDIÇÃO

A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for planning the expedition.

11
12
13
14
≥15
11
12
13
14
≥15



A series of horizontal lines for writing, spanning most of the page width. The lines are evenly spaced and provide a guide for text entry.



11
12
13
14
≥15

6 Participar com sua Unidade de um acampamento com estrutura de pioneiria, planejar o que deve ser levado e o que vai acontecer neste acampamento.

Supondo que o acampamento será das 18h00 da sexta-feira às 14h00 do domingo, faça uma lista do equipamento pessoal que você deve levar e também da quantidade de comida.

EQUIPAMENTOS PESSOAIS

ALIMENTAÇÃO

Faça um relatório sobre o acampamento do qual você participou. Cole fotos também.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



7 Completar a especialidade de Acampamento I



ESPECIALIDADE DE ACAMPAMENTO I

1. Entender e praticar a boa educação no campo, em relação à preservação da natureza.
2. Saber oito coisas que devem ser feitas quando se está perdido.
3. Estar familiarizado com vários tipos de equipamentos para dormir, adequados a vários climas e épocas do ano.
4. Relacionar objetos pessoais necessários para um acampamento de fim de semana.
5. Planejar e participar de um acampamento de fim de semana, com no mínimo 2 pernoites.
6. Saber montar uma barraca. Observar regras de prevenção contra incêndios depois que a barraca estiver montada.
7. Conhecer e praticar os princípios de higiene em um acampamento, seja em local com estrutura ou um acampamento rústico.
8. Saber usar corretamente o canivete e a machadinha. Conhecer 10 regras de segurança no uso destas ferramentas.
9. Fogueiras:
 - a) Demonstrar habilidade para escolher o local e preparar uma fogueira
 - b) Conhecer as regras de segurança para mexer com fogo
 - c) Saber como usar fósforos
 - d) Fazer uma fogueira usando apenas um fósforo e materiais da natureza
 - e) Demonstrar como proteger a lenha que será usada em fogueiras, em caso de chuva ou mal tempo
10. Fazer e comer pão no espeto em uma das refeições do acampamento.
11. Descrever o procedimento adequado para levar e manter os utensílios de cozinha limpos.
12. Descrever a roupa apropriada para dormir e como manter-se aquecido durante a noite.
13. Retirar uma lição espiritual prática da natureza durante seu acampamento.
14. Explicar e praticar o lema: "Não levar nada além de fotos, não deixar nada além de pegadas, não matar nada além do tempo".

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

9 Completar uma das seguintes especialidades:

- a) Acampamento III
 b) Primeiros socorros – básico



ESPECIALIDADE DE ACAMPAMENTO III

1. Ter, no mínimo, 12 anos.
2. Trabalhar pelo menos três horas num projeto de embelezamento da natureza, tal como fazer ou limpar uma trilha.
3. Revisar seis pontos importantes na seleção de um bom local de acampamento. Revisar as regras de segurança para fazer uma fogueira.
4. Participar de um acampamento de fim de semana, com no mínimo 2 pernoites.
5. Construir as seguintes fogueiras e explicar seu uso:
 - a) Estrela
 - b) Caçador
 - c) Refletor
6. Conhecer seis maneiras de acender uma fogueira sem uso de fósforos. Construir uma fogueira usando um dos seguintes métodos:

a) Pedra de fogo	d) Lente de vidro
b) Fricção	e) Fósforo de metal
c) Centelha	f) Ar comprimido
7. Saber afiar uma faca/canivete e machado.
8. Cozinhar uma refeição usando alimentos frescos ou secos durante o acampamento.
9. Descrever os vários tipos de barracas e suas utilidades.
10. Como ocorre a condensação numa barraca, e como preveni-la?
11. Demonstrar habilidade para prender firmemente uma barraca.
12. Durante um acampamento, planejar e apresentar um devocional de dez minutos ou organizar e liderar um jogo sobre a Bíblia na natureza, ou liderar uma Escola Sabatina ou culto de pôr-do-sol.
13. Construir um dos seguintes itens e descrever sua importância para o indivíduo e para o ambiente:
 - a) Latrina
 - b) Chuveiro
 - c) Pia e área de lavagem
14. Demonstrar quatro amarras básicas e construir um objeto simples usando estas amarras.
15. Saber como trocar o refil (camisinha) dos lampiões a gás. Demonstrar como colocar combustível em lampiões a querosene e fogões de acampamento. Saber como manter o bom funcionamento dos queimadores do fogão.



ESPECIALIDADE DE PRIMEIROS SOCORROS - BÁSICO

1. O que são primeiros socorros? Quais as suas finalidades?
2. O que é choque? Quais são os principais tipos? Quais as principais causas? Demonstrar o tratamento adequado aos choques hipovolêmico e anafilático.
3. Demonstrar a manobra adequada caso uma vítima esteja engasgada.
4. Saber o procedimento adequado caso uma vítima esteja com hemorragia.
5. Saber o procedimento adequado para tratar uma vítima de envenenamento.
6. Saber o procedimento apropriado para ajudar vítimas com queimaduras de primeiro, segundo e terceiro grau. Através de desenhos ou modelos, demonstrar a porcentagem de área corporal das seguintes partes do corpo: cabeça, membros superiores, membros inferiores, dorso, tórax e abdome.
7. Saber o procedimento adequado para auxiliar vítimas de queimaduras químicas.
8. Saber que situações podem levar a um envenenamento por monóxido de carbono, e o resgate e técnicas de tratamento para este tipo de envenenamento.
9. Saber o procedimento adequado no tratamento de vítimas com ferimentos na cabeça.
10. Saber o procedimento adequado para auxiliar vítimas com ferimentos internos.
11. Saber como prevenir infecções.
12. Qual o tratamento adequado para picadas de cobra? Saber qual o centro de saúde referência em sua região.
13. Qual o tratamento adequado para mordidas de animais? O que é raiva? Qual a classe de animais que podem transmitir a raiva?
14. Qual o tratamento adequado para picadas de insetos e aranhas?
15. Qual a diferença entre desidratação e insolação, e qual o tratamento adequado para cada um?
16. Qual o procedimento adequado para uma pessoa que esteja com as roupas em chamas?
17. Quais são os princípios básicos para a prevenção de incêndios em sua casa?
18. Quais os princípios básicos de segurança em rios, mares e piscinas?
19. Quais as maneiras de salvar uma vítima de afogamento, sem nadar?
20. Quais são os princípios básicos de segurança em questões de eletricidade?
21. Como prevenir a intoxicação alimentar?

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



10 Participar de um acampamento de final de semana, arrumando de forma apropriada sua bolsa ou mochila com o equipamento pessoal necessário.

A mochila mais apropriada é a que se carrega nas costas e que acomode todos os seus pertences, mas que não seja grande demais a ponto de tornar difícil carregá-la quando cheia. Também não pendure nada por fora, a fim de não desequilibrar o peso da mochila. A boa regra do empacotamento é "colocar primeiro os itens que serão usados por último", lembrando-se de que artigos mais leves e volumosos devem ficar no fundo, os mais pesados por cima e os mais macios, como roupas, junto às costas para funcionarem como almofadas. É fácil carregar uma mochila com a parte mais pesada em cima. Os sacos plásticos facilitam a arrumação da mochila. Podem ser levados sacos vazios para acomodar roupas usadas, artigos úmidos e frigideira.

O QUE LEVAR NA MOCHILA

Objetos de uso constante que devem ser colocados numa posição de fácil acesso.

- **Estojo de Primeiros Socorros.** Cada pessoa deve carregar seu próprio estojo de primeiros socorros, que deve conter pelo menos alguns band-aids, algodão, tesoura, pinça, creme antiséptico, alfinetes de segurança. Devem ser colocados juntos num recipiente impermeável. A localização do estojo pode ser marcada do lado de fora da mochila.

- **Lanterna.** Pequena e portátil. As pilhas podem ser removidas durante o transporte, para evitar que ela se acenda acidentalmente.

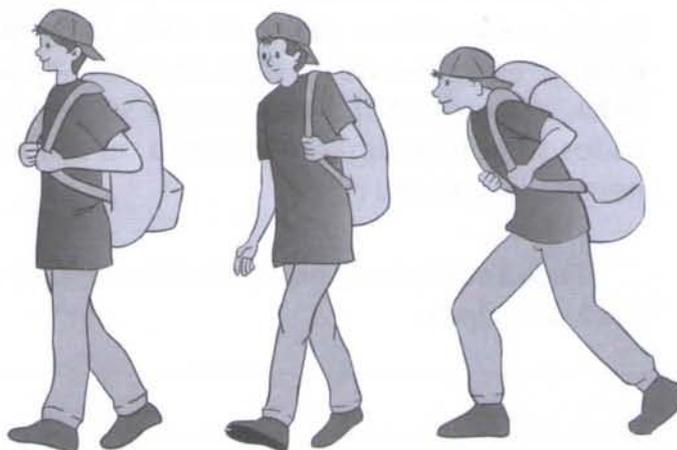
- **Bússola e mapas.** Os Desbravadores nunca devem acampar sem um mapa e a bússola. O mapa deve ser guardado em saco plástico.

ALGO PARA DORMIR

Barraca, saco de dormir, colchonete, Bíblia e Lição da Escola Sabatina. Uma barraca pode ser volume demais para uma pessoa carregar. Um colchonete de espuma é sempre uma boa idéia. Mantém a pessoa afastada do chão e também proporciona conforto.



As coisas das quais você poderá precisar numa emergência devem ficar na parte superior ou então nos bolsos laterais, facilmente acessíveis.



Certo (andar ereto).

Errado (Mochila num ombro só).

Errado (andar curvado).

- **Capa de chuva ou jaqueta.** Agasalhos impermeáveis e à prova de vento. Uma jaqueta impermeável é o melhor tipo, já que serve aos dois propósitos.

- **Dinheiro.** Pode-se levar uma pequena quantia para emergências, incluindo previsão para telefonemas. Outra boa opção é levar cartões telefônicos.

- **Fósforos.** Duas caixas devem ser colocados em recipientes impermeáveis, em lugares diferentes da mochila.

- **Papel higiênico.** Deve ser colocado em lugar acessível, guardado em saco plástico.

- **Faca afiada.** Tipo canivete com bainha.

- **Corda.** Alguns metros de corda ou barbante devem ser levados para emergências. (Este item não se refere ao equipamento de alpinismo.)

ALGO PARA AQUECER-SE

Ao escolher as roupas, é sempre bom levar peças que se adaptem a todas as temperaturas. Em outras palavras, sempre leve roupa para frio. Pode ir tirando as peças se ficar com calor, mas não terá o que vestir se não as levar e estiver frio. Você precisará de mais dois pares de meias e, naturalmente, camisetas, calças, roupa íntima, etc. É sempre aconselhável ter um jogo completo de roupas em separado num saco plástico.

11
12
13
14
≥15

II Completar a especialidade de Pioneirias.



ESPECIALIDADE DE PIONEIRIAS

1. Ter, no mínimo, 12 anos de idade.
2. Ter a especialidade de Nós e amarras.
3. Saber usar as seguintes ferramentas:
 - a) Facão
 - b) Serrote
 - c) Faca do mato
 - d) Serra de arco
4. Demonstrar conhecimento das regras de segurança no manuseio de ferramentas.
5. Qual a importância de manter as ferramentas de trabalho em pioneirias afiadas? Quais os principais cuidados na manutenção dessas ferramentas? Afiar as ferramentas do requisito 3.
6. Demonstrar habilidade em amarrar objetos usando as seguintes amarras:
 - a) Amarra quadrada
 - b) Amarra diagonal
 - c) Amarra paralela ou redonda
 - d) Amarra contínua paralela
 - e) Amarra contínua diagonal
7. Fazer os seguintes móveis de acampamento:
 - a) Um tripé com, no mínimo, 2 metros para lampião
 - b) Uma mesa usando um tripé
 - c) Uma mesa usando dois tripés
 - d) Uma mesa com quatro bases e, pelo menos, oito amarras
 - e) Uma sapateira com duas bases
 - f) Estrutura para um fogão suspenso
 - g) Uma pia de louça contendo coletor de água até uma fossa séptica

Observação: Pregos, parafusos e arames não devem ser usados. Os Clubes devem evitar o costume de usá-los na construção de pioneirias, ao invés disso, precisam ensinar aos Desbravadores as técnicas apropriadas e ajudá-los a adquirir prática e experiência.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

12 Planejar, preparar e cozinhar três refeições ao ar livre.

1º REFEIÇÃO

2º REFEIÇÃO

3º REFEIÇÃO

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

13 Apresentar dez regras para uma caminhada e explicar o que fazer quando estiver perdido.

REGRA 1

REGRA 2

REGRA 3

REGRA 4

REGRA 5

REGRA 6

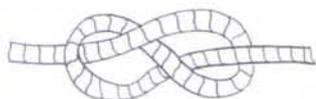
REGRA 7

REGRA 8

14 Aprender os seguintes nós:

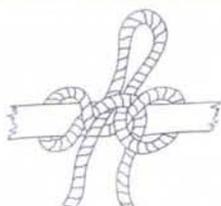
- a) Oito
- b) Volta do saltador
- c) Duplo
- d) Caminhoneiro

11
12
13
14
15



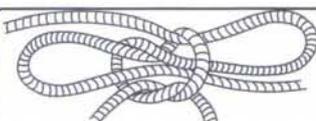
OITO

Uso na prática



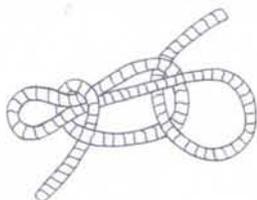
VOLTA DO SALTEADOR

Uso na prática



NÓ DUPLO

Uso na prática



CAMINHONEIRO

Uso na prática

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



16 Completar a especialidade de Resgate básico.



ESPECIALIDADE DE RESGATE BÁSICO

1. O que é resgate de emergência?
2. Demonstrar como resgatar, com segurança, uma pessoa nas seguintes situações:
 - a) Em contato com cabo elétrico
 - b) Em ambiente cheio de fumaça ou gás
 - c) Com as roupas em chamas
 - d) Afogando-se, sem qualquer equipamento de resgate
 - e) Um acidente no gelo
3. Conhecer três maneiras de atrair e comunicar-se com um resgate aéreo.
4. Conhecer seis atitudes indicadas em caso de necessidade de resgate imediato.
5. Conhecer seis procedimentos a seguir antes de remover uma vítima de situação que apresenta risco de morte.
6. Conhecer as maneiras apropriadas de ajudar uma vítima, em perigo, nas seguintes situações:
 - a) Puxar a vítima
 - b) Içar/levantar a vítima
 - c) Ajudar a vítima a caminhar
7. Conhecer a forma adequada de ajudar uma vítima, com ajuda de outros, nas seguintes situações:
 - a) Carregar uma pessoa sentada
 - b) Carregar uma pessoa deitada
 - c) Carregar com duas mãos, ou quatro mãos
 - d) Carregar com cobertor
 - e) Carregar, em três, vítima em rede, em decúbito dorsal e ventral
 - f) Carregar em três ou quatro pessoas
8. Fazer uma maca improvisada e carregar uma pessoa nela.
9. Cumprir os seguintes itens:
 - a) Atar, pelo menos, 3 nós para juntar cordas
 - b) Atar um nó para diminuir corda
 - c) Atar um nó para usar ao redor de alguém num resgate
 - d) Enrolar e jogar corretamente uma corda leve e uma pesada, de 15 metros cada.
10. Que passos devem ser dados antes de comunicar que alguém está desaparecido? Que informações serão necessárias ao informar à polícia o desaparecimento de alguém? Como devem ser conduzidas as buscas por alguém perdido numa área selvagem?

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

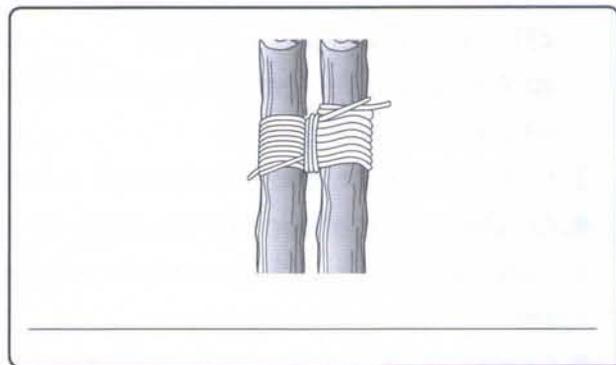
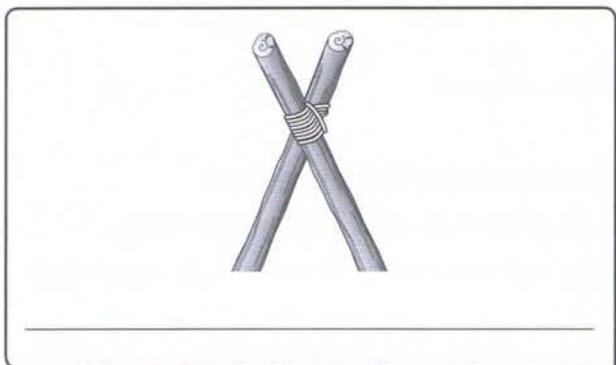
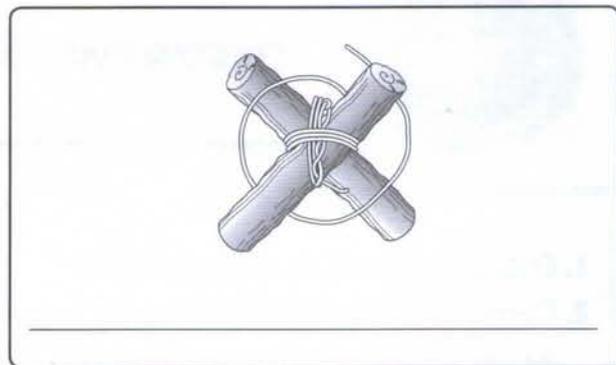
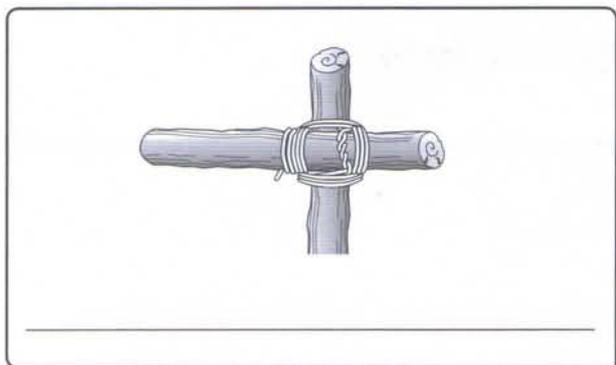


11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

17 Construir e utilizar um móvel de acampamento em tamanho real, com nós e amarras.

Escreva, em cada ilustração, o nome da amarra ilustrada.



Faça um móvel de acampamento em tamanho real, com a ajuda do seu instrutor, e utilize-o num acampamento. Tire uma foto dele e cole abaixo ou desenhe.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



18 Aprender os sinais para seguir uma pista. Preparar e seguir uma pista de no mínimo, dez sinais, que também possa ser seguida por outros.

Escreva o que significa cada um dos sinais abaixo:

⊗ _____	X _____	⊗ _____
→ _____	⇒ _____	⊖ _____
⇒ _____	△ _____	⊠ _____
⊕ _____	▷ _____	□ → _____
△ _____	⇔ _____	↔ _____
□ _____	○ _____	≡ _____

11
12
13
14
≥15

MINHA TRILHA

Local onde foi feita a trilha _____

Data ____/____/____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

19 Completar uma especialidade, não realizada anteriormente, que possa ser contada para um dos Mestrados abaixo:

- a) Aquática
- b) Esportes
- c) Atividades recreativas
- d) Vida campestre

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



IX. ESTILO DE VIDA

11
12
13
14
≥15

1 Completar duas especialidades não realizadas anteriormente na área de Artes e habilidades manuais.

Especialidade: _____

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

2 Completar três especialidades, não realizadas anteriormente, na área de Artes e habilidades manuais.

Especialidade: _____

Especialidade: _____

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



3 Completar uma especialidade não realizada anteriormente em uma das seguintes áreas:

- a) Atividades missionárias
- b) Atividades profissionais
- c) Atividades agrícolas

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

4 Completar uma especialidade não realizada anteriormente em uma das seguintes áreas:

- a) Atividades missionárias
- b) Atividades agrícolas
- c) Ciência e saúde
- d) Habilidades domésticas

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

5 Completar uma especialidade, não realizada anteriormente, em uma das seguintes áreas:

- a) Atividades recreativas
- b) Ciência e saúde
- c) Habilidades domésticas
- d) Atividades profissionais

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

X. AMIGO DA NATUREZA

I Memorizar, cantar ou tocar o Hino dos Desbravadores e conhecer a história do hino.

HINO DOS DESBRAVADORES

Nós somos os
Desbravadores

SEU SIGNIFICADO

Os servos do Rei
dos reis!

Sempre avante
assim marchamos

Fiéis às suas leis

Devemos ao
mundo anunciar

As novas da
Salvação

11

12

13

14

≥15

Que Cristo virá em breve

Dar o galardão.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

2 Em consulta com seu líder, escolher um dos seguintes personagens do Antigo Testamento e conversar com seu grupo sobre o amor e cuidado de Deus e o livramento demonstrado na vida do personagem escolhido.

- a) José b) Jonas c) Ester d) Rute

Situação vivida pelo personagem

Como Deus demonstrou Seu cuidado nessa situação?

Situação mais perigosa vivida pelo personagem.

11
12
13
14
15

**Como Deus
livrou esse
personagem
do perigo?**



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

3 Levar pelo menos dois amigos não adventistas à Escola Sabatina ou ao Clube de Desbravadores.

Nome do amigo _____

Conheceu: Escola Sabatina Clube de Desbravadores

Data da visita ____/____/____

Nome do amigo _____

Conheceu: Escola Sabatina Clube de Desbravadores

Data da visita ____/____/____



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

4 Conhecer os princípios de higiene, de boas maneiras à mesa e como se comportar diante de pessoas que tenham diferentes idades. Demonstrar e explicar como estas boas maneiras podem ser úteis nas reuniões e acampamentos do Clube.

Preencha as frases usando apenas as palavras certas do BANCO DE PALAVRAS.

ANTES	GUARDANAPO	VAZIA	PRATO	EDUCAÇÃO
A	BOCA	COTOVELO	NUNCA	TALHERES
O	CHEIA	PUNHOS	FACA	
DEPOIS	CABEÇA	SEMPRE	MÃOS	
TOALHA	DINHEIRO	COLO	COPOS	

1) Uma pessoa bem educada sempre começa a comer _____ de todos terem sido servidos e o anfitrião já ter iniciado a refeição.

- 2) Usar _____ para limpar a boca.
- 3) É muito difícil entender o que uma pessoa está falando, se ela estiver com a _____.
- 4) Ao comer devemos apoiar na mesa apenas os _____.
- 5) Arrotar durante uma refeição demonstra falta de _____.
- 6) Não se deve pegar com a _____ as azeitonas do prato de salada.
- 7) Ao terminar de comer, coloque os _____ no meio do _____.
- 8) _____ se deve utilizar o talher com qual se está comendo para se servir de algum alimento da mesa.

PARA SABER MATS

• Ler o capítulo *Higiene Entre os Israelistas*, do livro *A Ciência do Bom Viver* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

5 Completar a especialidade de Arte de acampar.



ESPECIALIDADE DE ARTE DE ACAMPAR

1. Explicar como e porque as condições do tempo, a estação do ano e as fontes de água devem ser consideradas ao se escolher um local de acampamento.
2. Preparar uma lista de roupas necessárias para acampamento com tempo quente e outra com tempo frio.
3. Conhecer e praticar as regras de segurança de um acampamento.
4. Demonstrar sua habilidade no uso do canivete: demonstrar ou explicar as regras de segurança para seu uso e usá-lo para preparar gravetos e madeira para fogueira.
5. Preparar um acampamento para sua unidade. Faça uma lista de objetos pessoais que devem ser levados e itens que devem ser levados para uso do grupo todo.
6. Preparar um cardápio balanceado para desjejum, almoço e jantar.
7. Completar o seguinte enquanto estiver no acampamento:
 - a) Preparar o chão abaixo da barraca, para proporcionar um bom sono
 - b) Montar corretamente uma barraca
 - c) Preparar uma área para fazer a fogueira
 - d) Demonstrar como proteger o acampamento de animais, insetos, e mau tempo ou chuva
 - e) Demonstrar como preservar a natureza durante o acampamento e deixar o local como se ninguém tivesse estado ali.

11
12
13
14
≥15

8. Saber oito coisas que se pode/deve fazer quando perdido.
9. Acampar durante três dias e duas noites seguidos, dormindo ao relento ou dentro de uma barraca. Estar ativamente envolvido na preparação de pelo menos duas refeições.
10. Considerando as coisas aprendidas nesta especialidade e os acampamentos feitos, qual é o significado e a razão do Código de Acampamento dos Desbravadores?



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

6 Conhecer e identificar dez flores silvestres e dez insetos de sua região.

TÉCNICAS DE SECAGEM DE PLANTAS

De todos os métodos existentes de secagem de plantas, a **técnica ao ar livre** é a mais simples e natural. A vantagem deste método é preservar a forma, mas a desvantagem é a alteração na coloração das flores.

Não é necessário nenhum tratamento especial nas plantas antes da secagem ao ar livre, é só cortá-las quando florescerem e retirar a folhagem.

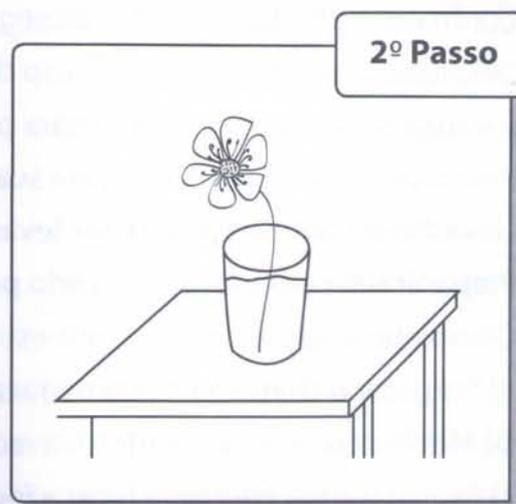
Então, vamos lá...

1º Passo: Separe os ramos colhidos e coloque-os cortados num vaso fundo com a solução de 1 colher (sopa) de açúcar para cada 250 ml de água. Os ramos devem estar submersos pelo menos até metade do caule.

2º Passo: Coloque o vaso num local fresco e seco, longe da luz direta do sol, dessa forma ainda dá para apreciar as flores durante todo processo.

Nessas condições ela pode durar por vários dias, desde que colocada em água com adição de açúcar e sem sol direto.

Não adicione mais água ao ver que a do vaso está evaporando. A ideia é essa mesma: quando a água tiver evaporado totalmente, suas flores devem estar lindamente secas.



A **técnica de prensagem** é outro método muito utilizado e bem simples.

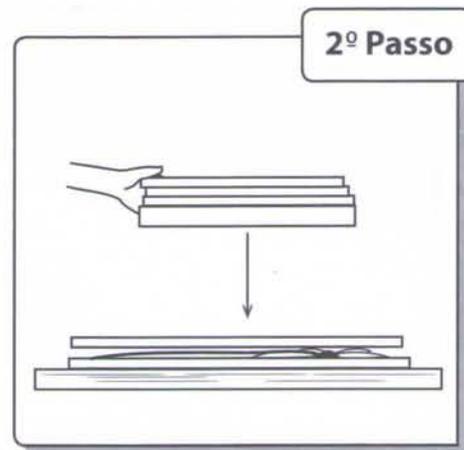
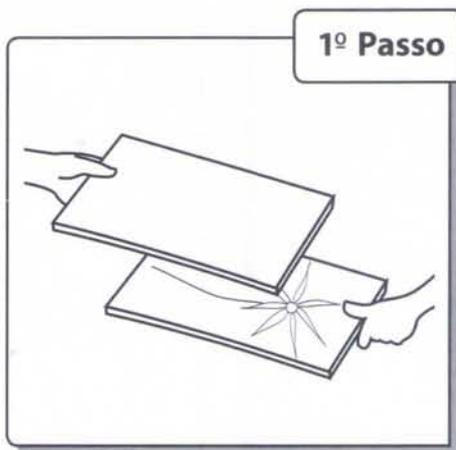
É usado em geral para flores e plantas que serão coladas em cartões ou quadros, pois após a secagem elas apresentam um aspecto achatado. Todo o processo demora de duas a quatro semanas.

Como fazer:

1º Passo: Coloque as flores entre duas folhas de um tipo de papel absorvente, (pode ser papel toalha, jornal, lista telefônica antiga ou até algodão).

2º Passo: Em seguida coloque o conjunto formado entre

duas tiras de madeiras planas com um peso no topo. A ideia é literalmente prensar as flores. Dessa forma, o peso pode ser feito colocando vários livros sobre o conjunto, para que façam peso. Ao final do processo você obterá um ótimo resultado de flores secas, as quais poderão ser coladas nos espaços reservados a seguir.



Tire fotos, recorte revistas, desenhe ou cole 10 flores silvestres de sua região.

Nome da flor

Nome da flor

Nome da flor

Nome da flor

Nome da flor

Tire fotos, recorte revistas ou desenhe 10 insetos de sua região.



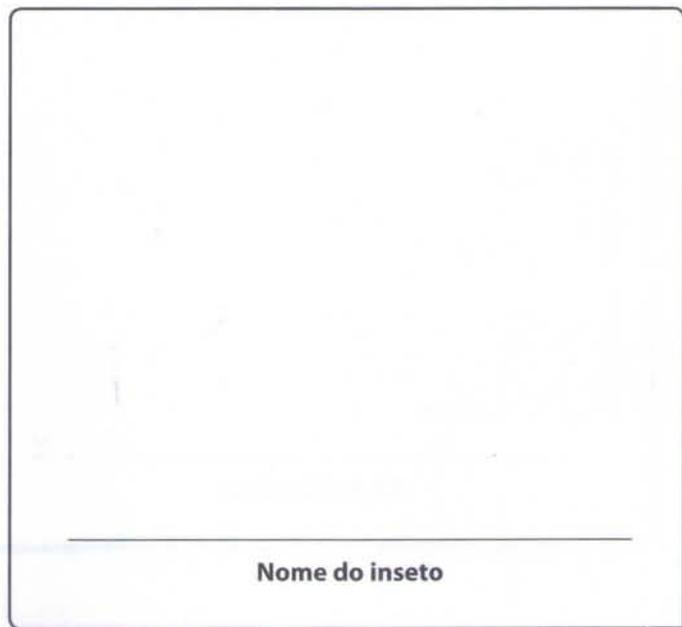
Nome do inseto



Nome do inseto



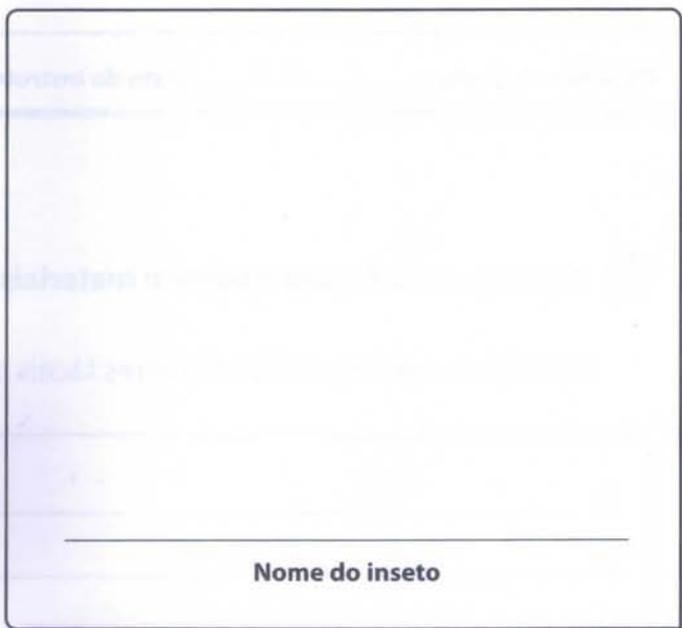
Nome do inseto



Nome do inseto



Nome do inseto



Nome do inseto

Nome do inseto

Nome do inseto

Nome do inseto

Nome do inseto

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



7 Começar uma fogueira usando materiais naturais, e mantê-la acesa.

Mencione o nome de duas árvores fáceis de pegar fogo, mesmo com a lenha ainda verde.

1) _____

2) _____

11
12
13
14
≥15

Faça uma lista de seis materiais encontrados na natureza, que se poderia usar para iniciar uma fogueira.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

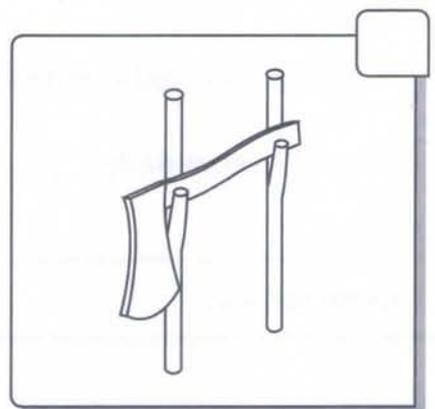
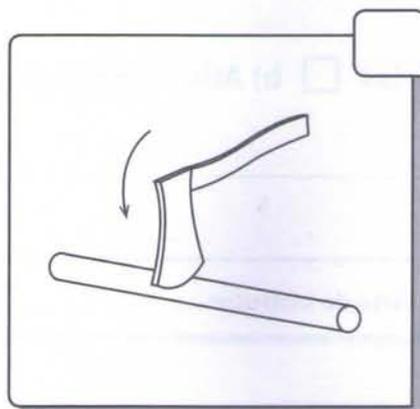
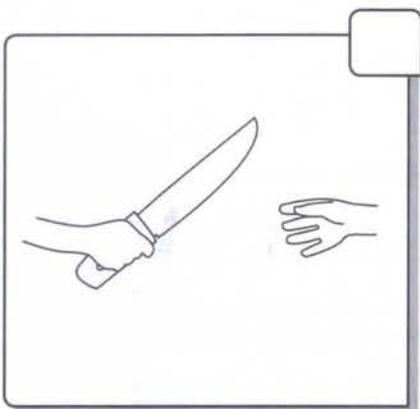
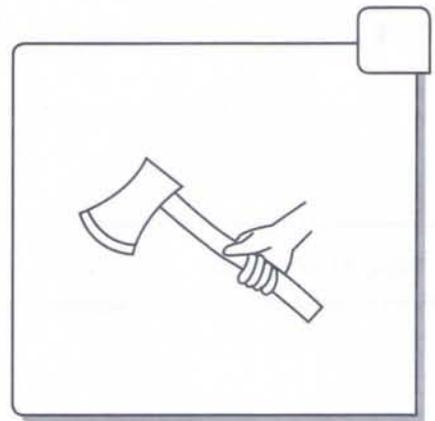
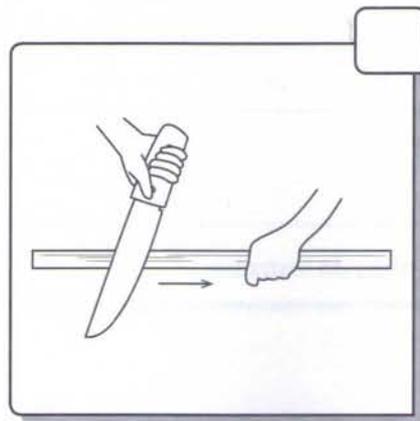
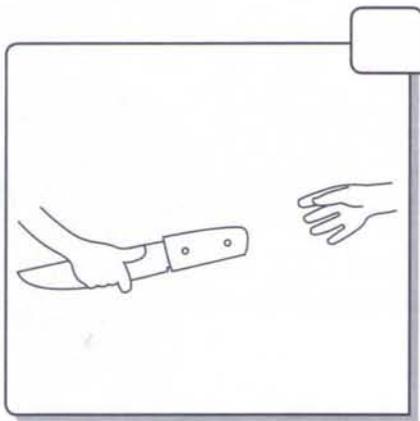


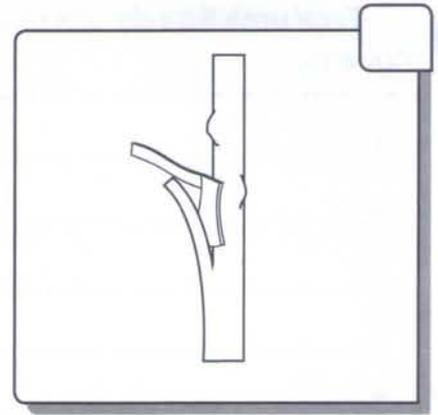
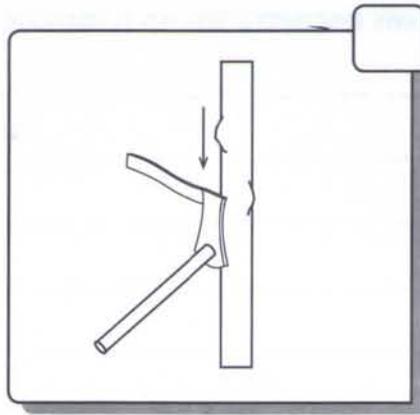
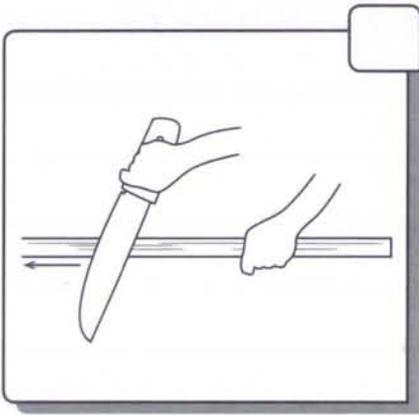
Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

8 Usar corretamente uma faca, facão ou uma machadinha e conhecer dez regras para usá-los com segurança.

Marque **C** nas ilustrações que mostram o modo correto de usar uma faca, facão ou machadinha. Marque **E** nas ilustrações que mostram o modo errado.

11
12
13
14
≥15





Regras de segurança no uso da faca, facão ou machadinha.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

9 Escolher e completar uma especialidade em uma das áreas abaixo:

a) Atividades missionárias b) Atividades agrícolas

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



● XI. COMPANHEIRO DE EXCURSIONISTA

1 Aprender e demonstrar a composição, significado e uso correto da Bandeira Nacional.

Cole ou desenhe uma bandeira do Brasil, identificando corretamente cada uma das estrelas.

11

12

13

14

≥15

Explique o significado de cada uma das cores da bandeira do Brasil.

SIGNIFICADO

VERDE

AMARELO

AZUL

BRANCO

Marque com um "X" as frases que demonstram o uso correto da bandeira nacional.

- Sobre o caixão, no falecimento de alguma autoridade.
- Hasteá-la rasgada no mastro da escola.
- Sobre a mesa como se fosse uma toalha.
- Em desfile cívico, desfraldada ou em mastro, destacada à frente das demais.
- Em linha de mastro, na posição central ou mais próxima do centro.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



2 Ler a primeira visão de Ellen White e discutir como Deus usa os profetas para apresentar Sua mensagem à igreja (ver *Primeiros Escritos*, págs. 13 à 20).

11

12

13

14

15

MINHA PRIMEIRA VISÃO

Sendo que Deus me tem mostrado as jornadas do povo do advento para a Santa Cidade e a rica recompensa a ser dada aos que aguardarem o seu Senhor quando voltar de Suas bodas, pode ser de meu dever dar-vos um breve esboço do que Deus me tem revelado. Os queridos santos têm de passar através de muitas provas. Mas a nossa leve e momentânea tribulação produz para nós eterno peso de glória, acima de toda comparação - enquanto não olhamos para as coisas visíveis, pois as coisas visíveis são temporais, mas as invisíveis são eternas. Tenho procurado apresentar um bom relatório e algumas uvas da Canaã Celestial, pelo qual muitos me apedrejariam, da mesma forma como a congregação desejou apedrejar Calebe e Josué por seu relatório. (Núm. 14:10.) Mas eu vos declaro, meus irmãos e irmãs no Senhor, que esta é uma terra muito boa, e devemos subir para possuí-la.

Enquanto eu estava orando junto ao altar da família, o Espírito Santo me sobreveio, e pareceu-me estar subindo mais e mais alto da escura Terra. Voltei-me para ver o povo do advento no mundo, mas não o pude achar, quando uma voz me disse: "Olha novamente, e olha um pouco mais para cima". Com isto olhei mais para o alto e vi um caminho reto e estreito, levantado em lugar elevado do mundo. O povo do advento estava nesse caminho, a viajar para a cidade que se achava na sua extremidade mais afastada. Tinham uma luz brilhante colocada por trás deles no começo do caminho, a qual um anjo me disse ser o "clamor da meia-noite". Essa luz brilhava em toda extensão do caminho, e proporcionava claridade para seus pés, para que assim não tropeçassem. Se conservavam o olhar fixo em Jesus, que Se achava precisamente diante deles, guiando-os para a cidade, estavam seguros. Mas logo alguns ficaram cansados, e disseram que a cidade estava muito longe e esperavam nela ter entrado antes. Então Jesus os animava, levantando Seu glorioso braço direito, e de Seu braço saía uma luz que incidia sobre o povo do advento, e eles clamavam: "Aleluia!" Outros temerariamente negavam a existência da luz atrás deles e diziam que não fora Deus quem os guiara tão longe. A luz atrás deles desaparecia, deixando-lhes os pés em densas trevas; de modo que tropeçavam e, perdendo de vista o sinal e a Jesus, caíam do caminho para baixo, no mundo tenebroso e ímpio. Logo ouvimos a voz de Deus, semelhante a muitas águas, a qual nos anunciou o dia e a hora da vinda de Jesus. Os santos vivos, em número de 144.000, reconheceram e entenderam a voz, ao passo que os ímpios julgaram fosse um trovão ou terremoto. Ao declarar Deus a hora, verteu sobre nós o Espírito Santo, e nosso rosto brilhou com o esplendor da glória de Deus, como aconteceu com Moisés, na descida do monte Sinai.

Os 144.000 estavam todos selados e perfeitamente unidos. Em sua testa estava escrito: "Deus, Nova Jerusalém", e tinham uma estrela gloriosa que continha o novo nome de Jesus. Por causa de nosso estado feliz e

santo, os ímpios enraivecera-se e arremeteram violentamente para lançar mão de nós, a fim de lançar-nos à prisão, quando estendemos a mão em nome do Senhor e eles caíram inermes ao chão. Foi então que a sinagoga de Satanás conheceu que Deus nos havia amado a nós, que lavávamos os pés uns aos outros e saudávamos os irmãos com ósculo santo; e adoraram a nossos pés.

Logo nossos olhares foram dirigidos ao oriente, pois aparecera uma nuvenzinha aproximadamente do tamanho da metade da mão de homem. Todos nós em silêncio solene olhávamos a nuvem que se aproximava e se tornava mais e mais clara e esplendente, até converter-se numa grande nuvem branca. A parte inferior tinha aparência de fogo; o arco-íris estava sobre a nuvem, enquanto em redor dela se achavam dez milhares de anjos, entoando um cântico agradabilíssimo; e sobre ela estava sentado o Filho do homem. Os cabelos, brancos e anelados, caíam-lhe sobre os ombros; e sobre a cabeça tinha muitas coroas. Os pés tinham a aparência de fogo; em Sua destra trazia uma foice aguda e na mão esquerda, uma trombeta de prata. Seus olhos eram como chamas de fogo, que profundamente penetravam Seus filhos. Todos os rostos empalideceram; e o daqueles a quem Deus havia rejeitado se tornaram negros. Todos nós exclamamos então: "Quem poderá estar em pé? Estão as minhas vestes sem mancha?" Então os anjos cessaram de cantar, e houve algum tempo de terrível silêncio, quando Jesus falou: "Aqueles que têm mãos limpas e coração puro serão capazes de estar em pé; Minha graça vos basta." Com isto nos iluminou o rosto e encheu de alegria o coração. E os anjos tocaram mais fortemente e tornaram a cantar, enquanto a nuvem mais se aproximava da Terra.

Então a trombeta de prata de Jesus soou, ao descer Ele sobre a nuvem, envolto em labaredas de fogo. Olhou para as sepulturas dos santos que dormiam, ergueu então os olhos e mãos ao céu, e exclamou: "Despertai! despertai! despertai, vós que dormis no pó, e levantai-vos!" Houve um forte terremoto. As sepulturas se abriram, e os mortos saíram revestidos de imortalidade. Os 144.000 clamaram "Aleluia!", quando reconheceram os amigos que deles tinham sido separados pela morte, e no mesmo instante fomos transformados e arrebatados juntamente com eles para encontrar o Senhor nos ares.

Todos nós entramos na nuvem, e estivemos sete dias ascendendo para o mar de vidro, aonde Jesus trouxe as coroas, e com Sua própria destra as colocou sobre nossa cabeça. Deu-nos harpas de ouro e palmas de vitória. Ali, sobre o mar de vidro, os 144.000 ficaram em quadrado perfeito. Alguns deles tinham coroas muito brilhante; outros, não tanto. Algumas coroas pareciam repletas de estrelas, ao passo que outras tinham poucas. Todos estavam perfeitamente satisfeitos com sua coroa. E todos estavam vestidos com um glorioso

manto branco, dos ombros aos pés. Havia anjos de todos os lados em redor de nós quando caminhávamos sobre o mar de vidro em direção à porta da cidade. Jesus levantou o potente e glorioso braço, segurou o portal de pérolas, fê-lo girar sobre seus luzentes gonzos, e nos disse: "Lavastes vossas vestes em Meu sangue, permanestes firmes pela Minha verdade; entrai." Todos entramos e sentíamos ter perfeito direito à cidade.

Ali vimos a árvore da vida e o trono de Deus. Do trono provinha um rio puro de água, e de cada lado do rio estava a árvore da vida. De um lado do rio havia um tronco da árvore, e do outro lado outro, ambos de ouro puro e transparente. A princípio pensei que via duas árvores. Olhei outra vez e vi que elas se uniam em cima numa só árvore. Assim estava a árvore da vida em ambos os lados do rio da vida. Seus ramos curvavam-se até o lugar em que nos achávamos, e seu fruto era esplêndido; tinha o aspecto de ouro, de mistura com prata.

Todos nós fomos debaixo da árvore, e sentamo-nos para contemplar o encanto daquele lugar, quando os irmãos Fitch e Stockman, que tinham pregado o evangelho do reino, e a quem Deus depusera na sepultura para os salvar, se achegaram a nós e nos perguntaram o que acontecera enquanto eles haviam dormido. Tentamos lembrar nossas maiores provações, mas pareciam tão pequenas em comparação com o peso eterno de glória mui excelente que nos rodeava, que nada pudemos dizer-lhes, e todos exclamamos - "Aleluia! é muito fácil alcançar o Céu!" - e tocamos nossas gloriosas harpas e fizemos com que as arcadas do Céu reboassem.

Com Jesus à nossa frente, descemos todos da cidade para a Terra, sobre uma grande e íngreme montanha que, incapaz de suportar a Jesus sobre si, partiu-se em duas, formando uma grande planície. Olhamos então para cima e vimos a grande cidade, com doze fundamentos, e doze portas, três de cada lado, e um anjo em cada porta. Todos exclamamos: "A cidade, a grande cidade, vem, vem de Deus descendo do Céu"; e ela veio e se pôs no lugar em que nos achávamos. Pusemos então a observar as coisas gloriosas fora da cidade. Vi ali casas belíssimas, que tinham a aparência de prata, apoiadas por quatro colunas marchetadas de pérolas preciosas, muito agradáveis à vista. Destinavam-se à habitação dos santos. Em cada uma havia uma prateleira de ouro. Vi muitos dos santos entrarem nas casas, tirarem sua coroa resplandecente, e pô-la na prateleira, saindo então para o campo ao lado das casas, para lidar com a terra; não como temos de fazer com a terra aqui, não, absolutamente. Uma gloriosa luz lhes resplandecia em redor da cabeça, e estavam continuamente louvando a Deus.

Vi outro campo repleto de todas as espécies de flores; e, quando as apanhei, exclamei: "Elas nunca murcharão." Em seguida vi um campo de relva alta, cujo belíssimo aspecto causava admiração; era uma vegetação viva, e tinha reflexos de prata e ouro quando magnificamente se agitava para glória do Rei Jesus. Entramos, então, num campo cheio de todas as espécies de animais: o leão, o cordeiro, o leopardo, o

lobo, todos juntos em perfeita união. Passamos pelo meio deles, e pacificamente nos acompanharam. Daí entramos num bosque, não como os escuros bosques que aqui temos, não, absolutamente, mas claro e por toda parte glorioso; os ramos das árvores agitavam-se de um para outro lado, e todos exclamamos: "Moraremos com segurança na solidão, e dormiremos nos bosques." Atravessamos os bosques, pois estávamos a caminho do Monte Sião.

No trajeto encontramos uma multidão que também contemplava as belezas do lugar. Notei a cor vermelha na borda de suas vestes, o brilho das coroas e a alvura puríssima dos vestidos.

Quando os saudamos, perguntei a Jesus quem eram eles. Disse que eram mártires que por Ele haviam sido mortos. Com eles estava uma inumerável multidão de crianças que tinham também uma orla vermelha em suas vestes. O Monte Sião estava exatamente diante de nós, e sobre o monte um belo templo, em cujo redor havia sete outras montanhas, sobre as quais cresciam rosas e lírios. E vi as crianças subirem, ou, se o preferiam, fazer uso de suas pequenas asas e voar ao cimo das montanhas e apanhar flores que nunca murcharão. Para embelezar o lugar, havia em redor do templo todas as espécies de árvores; o buxo, o pinheiro, o cipreste, a oliveira, a murta, a romãzeira e a figueira, curvada ao peso de seus figos maduros embelezavam aquele local. E quando estávamos para entrar no santo templo, Jesus levantou Sua bela voz e disse: "Somente os 144.000 entram neste lugar", e nós exclamamos: "Aleluia!"

Esse templo era apoiado por sete colunas, todas de ouro transparente, engastadas de pérolas belíssimas. As maravilhosas coisas que ali vi, não as posso descrever. Oh! se me fosse dado falar a língua de Canaã, poderia então contar um pouco das glórias do mundo melhor. Vi lá mesas de pedra, em que estavam gravados com letras de ouro os nomes dos 144.000. Depois de contemplar a beleza do templo, saímos, e Jesus nos deixou e foi à cidade. Logo Lhe ouvimos de novo a delicada voz, dizendo: "Vinde, povo Meu; viestes da grande tribulação, e fizestes Minha vontade; sofrestes por Mim; vinde à ceia, pois Eu Me cingirei e vos servirei." Nós exclamamos: "Aleluia! Glória!" e entramos na cidade. E vi uma mesa de pura prata; tinha muitos quilômetros de comprimento, contudo nossos olhares podiam alcançá-la toda. Vi o fruto da árvore da vida, o maná, amêndoas, figos, romãs, uvas e muitas outras espécies de frutas. Pedi a Jesus que me deixasse comer do fruto. Disse Ele: "Agora não. Os que comem do fruto deste lugar, não mais voltam à Terra. Mas, dentro em pouco, se fores fiel, não somente comerás do fruto da árvore da vida mas beberás também da água da fonte." E disse: "Deves novamente voltar à Terra, e relatar a outros o que te revelei." Então um anjo me trouxe mansamente a este mundo escuro. Algumas vezes penso que não mais posso permanecer aqui; todas as coisas da Terra parecem demasiado áridas. Sinto-me muito solitária aqui, pois vi uma Terra melhor. Oh! tivesse eu asas como a pomba, e voaria e estaria em descanso! **Ellen G. White, Primeiros Escritos, págs. 13 a 20.**

Responda o questionário

1) O que significa a expressão Clamor da Meia-Noite para a Igreja Adventista do Sétimo dia?

2) O que a visão de Ellen White nos diz sobre os 144.000?

3) Quais foram as duas pessoas especialmente identificadas como estando salvas e por que elas não estavam mais vivas no tempo dessa visão?

4) Descreva algumas atividades que teremos na Nova Terra, conforme a visão de Ellen White.

5) Qual foi a reação de Ellen White a tudo quanto viu e como ela se sentiu quando a visão terminou?

3 Participar de uma atividade missionária ou comunitária, envolvendo também um amigo.

11
12
13
14
≥15

Nome do amigo: _____

Idade: _____ Atividade escolhida: _____

Data em que foi realizada: ____/____/____

Abaixo, faça um breve relatório da atividade realizada.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

4 Conversar com seu Conselheiro ou Unidade sobre como demonstrar respeito pelos seus pais ou responsáveis e fazer uma lista mostrando como cuidam de você.

11
12
13
14
≥15

“Respeite o seu **pai** e a sua **mãe**, para que você **viva** muito **tempo** na **terra** que estou lhe **dando**.” Êxodo 20:12

Encontre as palavras destacadas do texto. Procure na horizontal, na vertical e de trás para frente.

A	T	S	N	B	X	R	A	H	J	K	M	N	B	G	C	X	G	J	I	O	P	Q	A	U	D	A	N	D	D
M	G	O	T	O	Q	A	O	I	E	T	O	E	R	S	F	G	H	J	K	L	A	Z	X	C	V	B	N	M	Q
A	M	M	A	F	G	H	P	E	T	O	A	I	E	N	N	M	D	F	U	L	I	W	E	S	L	N	X	Z	M
Q	A	Z	W	S	X	E	M	D	C	R	F	V	T	G	B	Y	H	N	U	J	M	I	K	O	L	P	P	O	I
U	Y	T	R	E	W	Q	E	L	K	J	H	G	F	D	S	A	M	N	B	V	V	C	X	Z	P	A	P	I	A
S	E	N	O	H	R	E	T	I	E	P	S	E	R	E	S	O	P	T	E	P	I	A	A	E	M	I	V	I	A
V	A	L	I	E	S	D	O	D	S	B	R	A	O	R	E	S	R	D	O	E	N	M	T	E	R	R	A	D	G
K	X	Z	E	R	T	H	G	J	K	L	P	O	R	E	G	J	Y	I	U	T	S	Z	Z	A	M	N	O	G	T
L	D	F	E	R	A	V	B	H	A	M	A	E	M	T	Y	U	K	E	O	I	A	U	L	K	P	W	U	H	G
I	E	S	S	M	Y	R	T	I	U	I	O	P	E	S	D	R	I	O	V	C	X	A	I	O	P	C	V	B	M
V	F	I	F	A	A	F	I	V	A	D	A	H	T	Y	U	J	M	Z	X	C	R	E	O	L	K	I	K	O	O
E	R	V	I	V	A	A	S	B	V	A	L	I	L	O	P	E	S	G	F	N	M	S	O	D	N	A	D	Z	T
H	G	Y	U	I	O	D	D	S	A	N	B	M	I	P	T	U	E	Y	H	N	B	V	F	Z	N	K	L	P	G
F	S	A	G	A	G	R	D	A	G	H	B	V	T	R	R	E	I	U	P	A	Q	W	X	N	B	G	K	O	P

Faça uma lista das principais coisas que seus pais providenciam para você.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Ponto da caminhada com a vista mais bonita _____

Momento mais difícil da caminhada _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



6 Escolher um dos seguintes itens:

- a) Assistir a um "Curso como deixar de fumar"
- b) Assistir a dois filmes sobre saúde
- c) Elaborar um cartaz sobre o prejuízo das drogas
- d) Ajudar a preparar material para uma exposição ou passeata sobre saúde
- e) Pesquisar na internet informações sobre saúde e escrever uma página sobre os resultados encontrados

11
12
13
14
≥ 15

a)

Local onde ocorreu o curso: _____

Data de início: ____/____/____
Data de término: ____/____/____

b)

Nome do primeiro filme: _____

Nome do segundo filme: _____

c)

No cartaz, você escolheu abordar o problema de qual droga? _____

d)

Local da exposição ou passeata: _____

Data em que foi realizada
____/____/____

Two large rectangular boxes with horizontal lines for writing, each containing a smaller rectangular box with horizontal lines for writing.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



8 Participar de uma das seguintes cerimônias e sugerir ideias criativas de como realizá-las.

- a) Investidura b) Admissão em lenço c) Dia Mundial do Desbravador

Cerimônia escolhida: _____

Data em que ela ocorreu: ____/____/____ Local: _____

Pontos que poderiam ser melhorados:

1. _____

2. _____

3. _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15

9 Preparar uma refeição em uma fogueira durante um acampamento do Clube ou Unidade.

Faça uma lista de alimentos que podem ser facilmente preparados sem utensílios de cozinha.

1. _____	11. _____
2. _____	12. _____
3. _____	13. _____
4. _____	14. _____
5. _____	15. _____
6. _____	16. _____
7. _____	17. _____
8. _____	18. _____
9. _____	19. _____
10. _____	20. _____

Prepare, pelo menos, 5 dos alimentos citados acima em um acampamento do Clube.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

10 Preparar um quadro com quinze nós diferentes.

NÓS UTILIZADOS

1. _____	9. _____
2. _____	10. _____
3. _____	11. _____
4. _____	12. _____
5. _____	13. _____
6. _____	14. _____
7. _____	15. _____
8. _____	

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



II Completar a especialidade de Excursionismo pedestre com mochila.



ESPECIALIDADE DE EXCURSIONISMO PEDESTRE COM MOCHILA

1. Explique o Lema dos Excursionistas: "Da natureza nada se tira além de fotos; não deixar nada a não ser pegadas; não matar nada, a não ser o tempo".
2. Descrever qual tipo de vestuário, calçado e equipamentos que devem ser levados em uma excursão em:
 - a) Clima chuvoso
 - b) Clima quente
 - c) Clima frio
3. Descrever o que se deve levar em consideração na hora de escolher uma mochila. Em caso de emergência, o que poderá ser usado no lugar da mochila?
4. Relacionar os objetos essenciais para a prática de excursionismo.
5. Relacione, pelo menos, cinco modelos de sacos de dormir. Descreva para qual tipo de clima o mesmo é mais adequado.
6. Demonstrar como arrumar uma mochila adequadamente.
7. Faça o seguinte:
 - a) Relacione o melhor tipo de alimento para um excursionista.
 - b) Dos alimentos do item anterior, quais são encontrados em supermercados?
 - c) Preparar um cardápio para uma excursão de 2 dias com pernoite.
 - d) Demonstrar como embalar os alimentos que serão colocados na mochila de forma a ocupar pouco espaço.
 - e) Preparar um lanche para a caminhada.
8. Conhecer os métodos de prevenção, os sintomas e o tratamento de primeiros socorros para:
 - a) Queimadura de sol
 - b) Bolhas
 - c) Hipotermia
 - d) Insolação
 - e) Exaustão
 - f) Picadas de cobra
 - g) Cólicas

h) Desidratação

i) Câimbra

9. Ter um kit de primeiros socorros na mochila e saber usar cada item.

10. De acordo com seu peso, qual o peso máximo que você deveria carregar?

11. Sem o uso de uma bússola, saber pelo menos três métodos de encontrar os pontos cardeais. Demonstrar dois destes métodos na prática.

12. Demonstrar o modo correto de colocar e tirar uma mochila sozinho e com a ajuda de um companheiro.

13. Participar numa excursão de fim de semana com caminhada de pelo menos oito quilômetros. As refeições deverão ser cozidas durante a excursão. (Use o conhecimento adquirido no requisito 7).

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11

12

13

14

≥15

12 Completar uma especialidade não realizada anteriormente.

a) Habilidades domésticas

b) Ciência e saúde

c) Atividades missionárias

d) Atividades agrícolas

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



● XII. PESQUISADOR DE CAMPO E BOSQUE

1 Conhecer e saber usar de forma adequada a Bandeira dos Desbravadores, e o Bandeirim de Unidade.

Cole ou desenhe uma bandeira dos Desbravadores. Explique o significado de cada uma das cores (inclusive do Triângulo).

11

12

13

14

≥15

11
12
13
14
≥15

3 Convidar uma pessoa para assistir um dos seguintes programas:

- a) Clube de Desbravadores
- b) Classe bíblica
- c) Pequeno grupo

Nome da pessoa que você convidou: _____



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

11
12
13
14
≥15

4 Fazer uma das seguintes especialidades:

- a) Asseio e cortesia cristã
- b) Vida familiar



ESPECIALIDADE DE ASSEIO E CORTESIA CRISTÃ

Parte I – Cortesia Cristã

1. Estude Lucas 2:52. Como foi o desenvolvimento juvenil de Jesus e como pode você alcançar também esta combinação?

2. De acordo com o Salmo 8, que estima Deus atribui a seu valor pessoal?

Envie 5 cartões feitos à mão com mensagens pessoais, poemas ou versos bíblicos para pessoas que estão precisando de encorajamento em sua vizinhança ou igreja.

3. Qual a importância dos nomes para Deus? Leia Isaías 43:1; Isaías 45:4; Êxodo 33:17. Pesquise o significado do seu nome e o porquê ele lhe foi dado.

4. Com seu líder ou seu grupo de estudo para as especialidades discuta sobre cada um dos itens abaixo:

- a) Maneira apropriada de falar com pessoas mais velhas em público
- b) Como abordar as pessoas e fazer as apresentações necessárias
- c) Perguntas que devem ser evitadas
- d) Como demonstrar preocupação pelos sentimentos dos outros
- e) O que dizer quando atende a porta
- f) Como atender o telefone corretamente
- g) Como evitar fofocas e conversas que podem prejudicar as pessoas

Coloque em prática essa discussão com um grupo de desbravadores.

5. Leia o Salmo 19:14. Escreva uma pequena oração de como você deseja usar seu dom de fala para a glória de Deus.

6. Fazer uma lista de 10 coisas que você deseja praticar durante, pelo menos, 1 ano no que diz respeito ao seu relacionamento com seus semelhantes.

Parte II – Asseio Cristão

7. Leia o livro Educação, página 198, parágrafo 3, e relate brevemente os benefícios mencionados que lhe advirão resultados de uma postura correta.

8. Com seu líder ou seu grupo de estudo para as especialidades, discuta e relate brevemente suas considerações da discussão:

a) Fazer uma lista de pontos que demonstrem o poder de uma postura correta. Verificar sua postura e perfil físico. Demonstrar a correta posição para ficar em pé e para sentar-se.

b) Apresentar duas razões por que a boa forma física é importante. Explicar a relação entre um regime adequado, exercícios e controle de peso.

c) Mencionar a importância de um asseio adequado:

1. Banho

2. Higiene corporal

3. Hálito e higiene bucal

4. Cuidado apropriado das roupas

5. Asseio com os cabelos

6. Cuidado adequado com suas mãos e unhas

d) Discutir as orientações bíblicas que o ajudarão a lidar com sua sexualidade e manter seus pensamentos puros. Discutir inteligentemente aquilo que se pode ou não se pode fazer ao namorar.

e) Conhecer as regras de etiqueta à mesa. Saber como ser um convidado agradável e uma alegria para seu anfitrião ou anfitriã.

9. Praticar e relatar brevemente suas experiências com:

a) Elabore uma lista com os principais erros cometidos em sua postura. Durante uma semana, portar esta lista em seu dia-a-dia. Ao final desta semana, fazer um breve relatório sobre as melhoras alcançadas.

b) Saber a importância de uma “higiene” diária da alma, de desenvolver um caráter cristão, e por que “pertencer a Cristo” faz uma diferença em sua maneira de vestir-se e agir.

c) Relacionar 10 princípios que podem ajudá-lo a superar a inibição e a vergonha.



ESPECIALIDADE DE VIDA FAMILIAR

1. Usando o Livro “O Lar Adventista”, de Ellen G. White, como base de suas pesquisas, resuma em pelo menos 250 palavras cada o papel de cada membro dentro da sua família:

a) Pai

c) Filhos

b) Mãe

2. Procure na Bíblia 3 histórias de família. Identifique o pai, a mãe, a árvore genealógica com os filhos e netos. Pesquise e relate em um parágrafo a relação entre eles, seus conflitos, suas interações familiares etc. Identifique os planos de Deus para cada uma das famílias estudadas.

3. Pesquise o papel da família na sociedade de 20-30 anos atrás (na época de seus pais ou avós) em contraste com os dias atuais em relação a:

- a)** Moral
- b)** Costumes
- c)** Respeito com os mais velhos
- d)** Educação escolar
- e)** Relacionamentos conjugais e namoro

Cite a bibliografia e fontes usadas.

4. Relate, em forma de um diário, durante uma semana algumas características do relacionamento familiar, dos seus pais ou responsáveis, de sua própria pessoa, de seus irmãos (se tiver) e dos parentes próximos os quais você convive.

- a)** Conflitos e tensões
- b)** Respeito para com os mais velhos
- c)** Autoridade dos pais ou responsáveis

5. Escrever um parágrafo sobre alguma das coisas positivas em sua família. Inclua as coisas das quais você se orgulha e as boas qualidades e realizações de sua família.

6. Fazer uma lista de algumas coisas nas quais sua família gasta dinheiro. Explique sua responsabilidade nas finanças da família.

7. Fazer uma lista de atividades familiares que você acha que sua família gostaria. Fazer pelo menos uma dessas atividades em cumprimento da especialidade.

8. Durante 1 mês, com o máximo possível de membros de sua família, criar uma rotina para o Culto Familiar, Matutino (pela manhã) ou Vespertino (à tarde ou noite), assim como os Cultos de Pôr-do-sol de Sexta Feira.

9. Mencionar 5 maneiras de demonstrar atenção, interação e interesse por seus vizinhos. Colocar uma dessas maneiras em prática. Fazer um relatório do resultado.

10. Cite pelo menos 5 atividades sabáticas que podem ser realizadas por sua família que estejam de acordo com o Bíblia. Se possível, realizar pelo menos uma dessas atividades e relatar o resultado.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



- 5 Participar de uma caminhada de 10 km e fazer uma lista dos equipamentos necessários, incluindo a roupa e o calçado que devem ser usados.

O QUE LEVAR?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ROUPAS

Roupas adequadas para o clima frio: camisetas de manga comprida folgada, pulôver de lã, capa de chuva, calçados fortes ou botas, chapéu. Dê preferência roupas confortáveis.

CALÇADOS

Calçados adequados: devem ser macios por dentro, e de tamanho correto, nem largos nem apertados demais, deixando espaço livre para os dedos do pé se movimentar. A sola deve ser forte, mas maleável, e o cano, macio e flexível. O melhor material é o couro, com solas de borracha de larga espessura.

MEIAS

Meias: as de lã são as melhores, de preferência brancas, e de um tamanho um pouco maior do que o pé.

Cole, abaixo, uma foto da caminhada ou faça um desenho de um lugar que você achou interessante ou bonito.

11
12
13
14
≥15

Faça um relatório da sua caminhada.



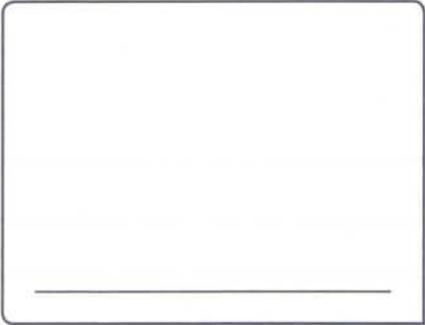
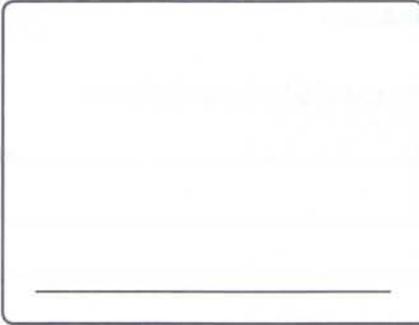
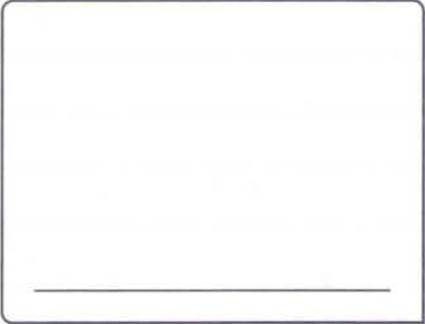
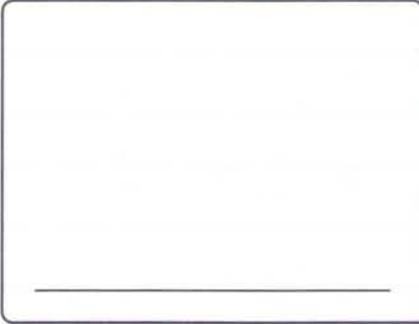
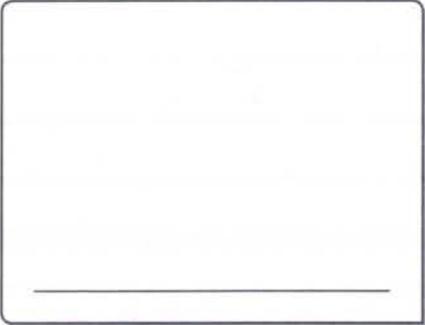
Lined writing area for the report.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



7 Identificar seis pegadas de animais ou aves. Fazer um modelo em gesso, massa de modelar ou *biscuit* de três dessas pegadas.

Cole ou desenhe, nos espaços abaixo, figuras ou fotos das pegadas, identificando-as.

Faça os modelos em gesso das pegadas e mostre para o seu instrutor.



CINCO REGRAS PARA SEGUIR PEGADAS DE ANIMAIS

- 1) Estudar uma pegada com atenção
- 2) Observar a trilha como um todo. Pode haver vários lugares onde uma pegada esteja faltando, mas se continuar procurando, poderá encontrar mais à frente, a continuação da trilha, especialmente se o animal passou por um campo e amassou o mato.
- 3) Usar a luz do Sol como auxílio. As pegadas aparecem muito mais claramente quando o Sol faz sombra sobre um dos lados. O melhor horário para ver uma pegada é quando o sol está baixo, formando sombras mais longas. Portanto, saia cedo, quando as pegadas estão frescas e as sombras longas. Caminhe ainda ao lado da trilha, do lado contrário ao do Sol.
- 4) Se você perder a trilha das pegadas, marque a última pegada com um graveto, pedra ou tecido de cor viva. Depois, caminhe em círculos para tentar localizar a continuação da trilha. Faça círculos pequenos primeiramente, depois, maiores, aumentando gradualmente o tamanho deles. Tente, também, observar uma pegada de vários ângulos, sempre procurando obter a vantagem do efeito de luz.
- 5) Quando a pegada for difícil de seguir, imagine que você é o animal que está seguindo e pense onde gostaria de ter ido. Teria caminhado em direção ao rio, teria subido em uma árvore ou se escondido entre abustos? Essa estratégia funciona melhor se você conhece os hábitos do animal que está seguindo.

Dicas para seguir pegadas

- Passe o ancinho em um pedaço de terra. Os animais que passarem por ali à noite deixarão pegadas bem visíveis.
- Pratique, seguindo as pegadas de seu cachorro ou gato.
- Não caminhe sobre as pegadas que está tentando seguir. Você pode precisar voltar e estudá-las outra vez.
- Aprenda a observar tudo com atenção.
- Informe-se bastante sobre o animal que está procurando seguir.

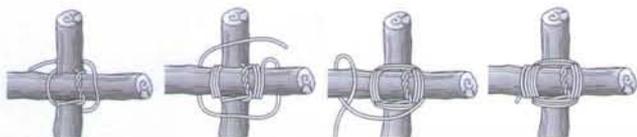


Data de conclusão / / Visto do instrutor

8 Aprender a fazer as quatro amarras básicas e construir um móvel de acampamento.

AMARRA QUADRADA

Usada sempre que hastes ou galhos são cruzados em um ângulo de 90 graus, encostadas uma às outras. Inicia-se com o nó volta de fiel ao redor da haste vertical, imediatamente abaixo de onde estará a haste que cruza esta primeira. Torcer o fim da corda ao redor da vertical e depois "enrolá-la" ao redor do local onde as duas se cruzam, unindo-as. Na hora de enrolar, a corda vai por fora da volta anterior, e ao redor da parte em que as hastes cruzam, e por dentro da volta anterior, ao redor da haste vertical. Depois de três ou quatro voltas para "enrolar", fazer duas voltas "amarradas" entre as hastes. Amarrá-las bem firme. Terminar com uma volta de fiel ao redor do local onde as hastes se cruzam. Lembre-se: começar com volta do fiel, enrolar três vezes, amarrar duas vezes e terminar com volta de fiel.



AMARRA DIAGONAL

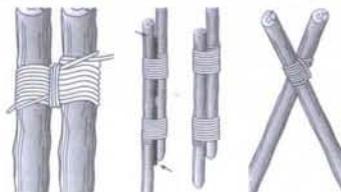
Usada para juntar duas hastes que tendem a separar-se e não se tocam no local onde se cruzam. A amarra começa com um nó volta de ribeira ao redor das duas hastes. O nó volta da ribeira é apertado para puxar as hastes uma para perto da outra. Depois devem ser feitas três ou quatro voltas de amarras ao redor da outra forquilha. Duas voltas para apertar são feitas ao redor da amarra, no ponto onde as hastes se cruzam, e a amarra é terminada com um nó volta da ribeira ao redor da haste onde for mais conveniente fazer o nó.



AMARRA CIRCULAR

Usada para unir vigas paralelas, e formar "pernas" que suportem pontes e coisas semelhantes. Colocar duas vigas ao lado uma da outra. Fazer um nó Volta do Fiel ao redor de uma delas num local apropriado, perto do topo. Juntar as duas maneiras fazendo sete ou oito voltas com a corda ao redor das duas. Fazer duas voltas de fixação ao redor das voltas entre as vigas. Apertar a corda

com o nó Volta do Fiel ao redor da segunda viga. Abrir as vigas. Nota: duas amarras circulares sem as voltas de fixação podem ser usadas para juntar duas vigas para formar uma viga mais longa.



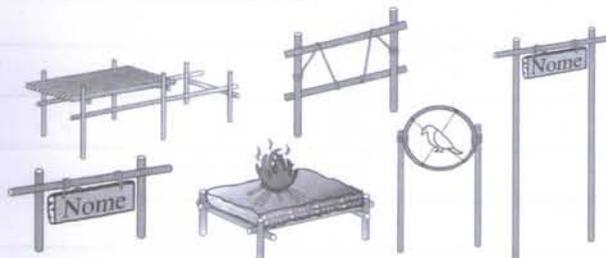
AMARRA CONTÍNUA

A amarra contínua prende pequenas varetas a longas varas em ângulos retos, e é útil para fazer a parte de cima de uma mesa, assentos, etc. Seguir estes passos para montar a parte de cima de uma mesa. Cortar varetas no tamanho desejado e afilar as pontas. Depois marcar a moldura e colocar as varetas cruzadas na posição correta. Fazer o nó Volta de Fiel na moldura, no meio da corda, com o nó por baixo as pontas para os lados. Deve-se deixar a corda em comprimentos iguais nos dois lados da vareta longa. A volta deve ser dada de forma que as pontas da corda, aos serem puxadas, façam com que o nó fique apertado. Com uma ponta em cada mão, puxar a corda sobre o local onde as varetas se cruzam, e por baixo da moldura. Cruzar a corda, fazendo um X. Puxar até ficar apertada. Levantar e passar por cima do segundo local onde as varetas se cruzam. Repetir este procedimento até que todos os "cruzamentos" estejam amarrados. Terminar com dois nós Volta de Fiel e enfiar as pontas da corda sob a última vareta pequena.



MÓVEIS DE ACAMPAMENTO

Com amarras que você aprendeu, tente fazer um dos seguintes móveis de acampamento. Se houver falta de material, estes modelos podem ser feitos em miniatura.



11
12
13
14
≥15

Fazer um móvel de acampamento em tamanho real, com a ajuda do seu instrutor. Tire uma foto dele e cole abaixo ou desenhe.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

9 Planejar um cardápio vegetariano para sua Unidade, para um acampamento de três dias e apresentar ao seu instrutor.

Supondo um acampamento envolvendo a sexta, o sábado e o domingo, escreva abaixo o cardápio de todas as refeições, colocando ao lado todos os ingredientes e materiais necessários para prepará-los.

CARDÁPIO DO ALMOÇO DE SEXTA

CARDÁPIO DO JANTAR DE SEXTA

11
12
13
14
≥15

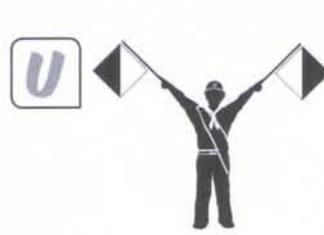
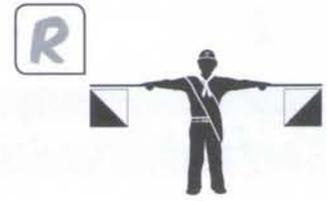
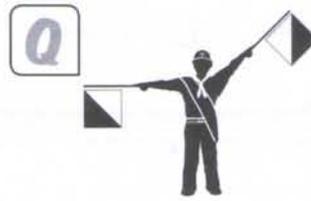
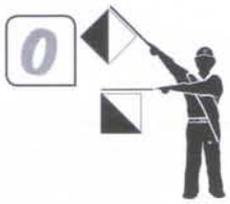
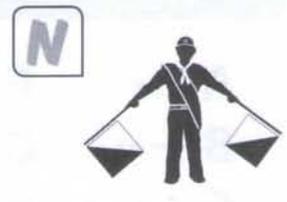
CARDÁPIO DO DESJEJUM DE SÁBADO

CARDÁPIO DO ALMOÇO DE SÁBADO

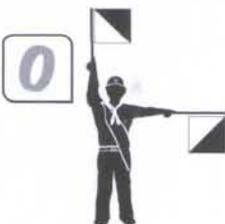
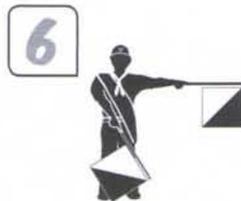
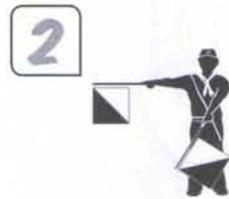
CARDÁPIO DO JANTAR DE SÁBADO

CARDÁPIO DO DESJEJUM DE DOMINGO

CARDÁPIO DO ALMOÇO DE DOMINGO



Seguem-se
Números



Fim de Palavra

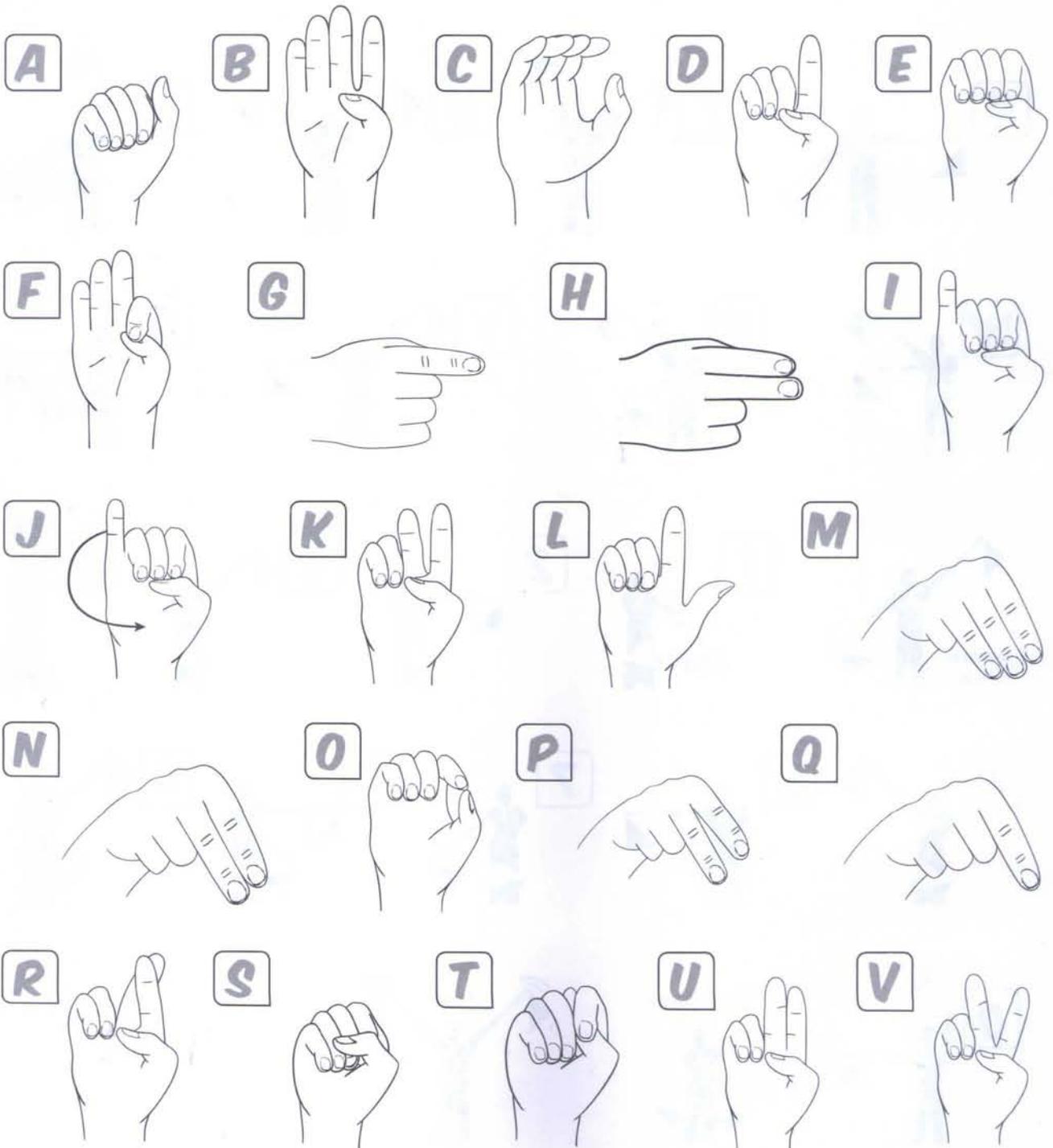


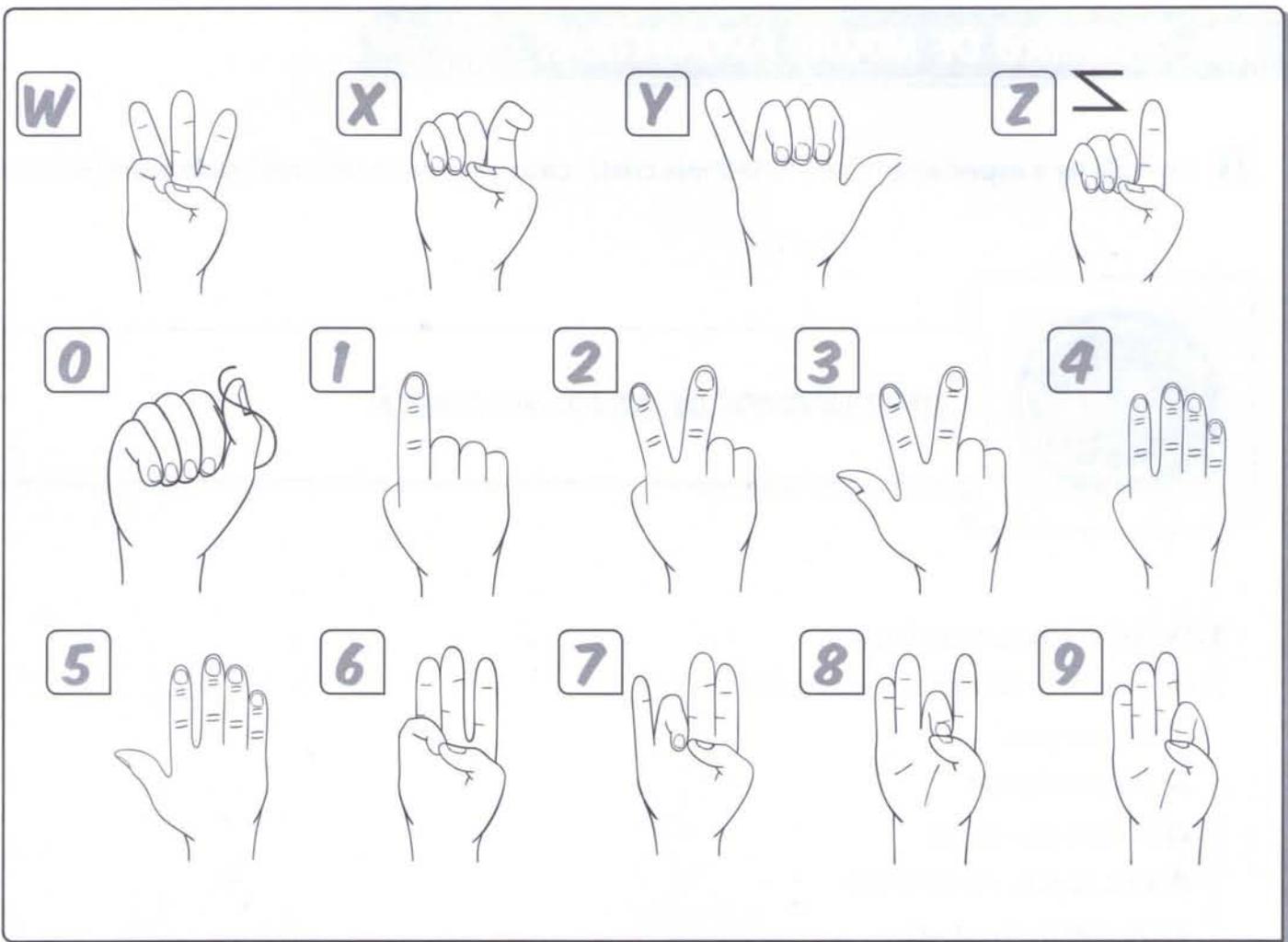
Atenção

CÓDIGO MORSE

A ..	F	K ---	P ----	U ...	Z ----
B	G ---	L ...	Q ----	V ...	
C ----	H	M --	R ...	W ---	
D ...	I ..	N ..	S ...	X ----	
E .	J ----	O ---	T -	Y ----	

ALFABETO LIBRAS





Data de conclusão ____ / ____ / ____ Visto do instrutor _____



II Completar uma especialidade, não realizada anteriormente, em uma das áreas abaixo:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) Habilidades domésticas | <input type="checkbox"/> c) Atividades missionárias |
| <input type="checkbox"/> b) Ciência e saúde | <input type="checkbox"/> d) Atividades agrícolas |

Especialidade: _____

Data de conclusão ____ / ____ / ____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

1 Completar a especialidade de Cidadania cristã, caso não tenha sido realizada anteriormente.



ESPECIALIDADE DE CIDADANIA CRISTÃ

1. Defina o termo Cidadania.
2. Descrever as seguintes bandeiras:
 - a) Do seu país
 - b) Do seu Estado
 - c) Do seu Município
 - d) Dos Jovens Adventistas
 - e) Dos Desbravadores
3. Pesquise e relate o significado das cores, símbolos, significado, curiosidades e história (se houver) das bandeiras do item 2.
4. Demonstrar como dobrar as bandeiras do Item 2. Explicar como e onde devem ser guardadas.
5. Saber quando as bandeiras podem e quando devem ser hasteadas.
6. Fazer o seguinte:
 - a) Explicar a razão para a existência do Hino Nacional
 - b) Selecionar e pesquise o significados das palavras do hino nacional que você não conhece
 - c) Recitar a letra de memória
 - d) Cantar corretamente o hino nacional
 - e) Recitar o hino dos desbravadores e explicar seu significado
 - f) Recitar os ideais dos desbravadores e seu significado
 - g) Explicar o significado da posição Maranata
7. Explicar o significado da declaração que Jesus fez em Mateus 22:21: "Dêem a César o que é de César e a Deus o que é de Deus."
8. Por que as leis são importantes? Qual foi o objetivo de Deus ao nos dar a Lei? Por que um país precisa de leis?
9. Pesquise a Constituição do seu país e liste, ao menos, 10 direitos importantes que ela assegura.

10. Quais são os deveres mais importantes de um cidadão do seu país? Em que eles são semelhantes ou diferentes dos deveres de um cidadão do céu? O que fazer quando os deveres de um cidadão do seu país atrapalham a cumprir os deveres de um cidadão do céu?

11. Explicar o sistema de governo em seu país.

12. Fazer uma entrevista com uma autoridade pública (municipal, estadual ou federal) e perguntar-lhe sobre os deveres e atividades inerentes à sua função.

13. Faça uma pesquisa sobre uma pessoa famosa de seu país. Cite o que ela fez para se destacar diante da sociedade. Apresente o resultado da sua pesquisa de uma das seguintes formas:

a) Redação com, pelo menos, 1 folha

b) Apresentação para os membros do clube com, pelo menos, 2 minutos de duração

14. Fazer uma lista com, pelo menos, 10 itens de um dos seguintes:

a) Citações famosas de líderes de seu país

b) Lugares históricos famosos em seu país

c) Eventos históricos muito conhecidos em seu país

15. Descrever o que você pode fazer como cidadão para ajudar sua igreja e seu país.

16. Pesquisar e explicar quais são os requisitos para um estrangeiro conseguir a cidadania em seu país.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

2 Encenar a história do bom samaritano, demonstrando como ajudar as pessoas e auxiliar de forma prática três pessoas ou mais.

PASSOS PARA A ENCENAÇÃO

a) Ler o texto bíblico, Lucas 10:25-37.

25 Um mestre da Lei se levantou e, querendo encontrar alguma prova contra Jesus, perguntou: — Mestre, o que devo fazer para conseguir a vida eterna?

26 Jesus respondeu: — O que é que as Escrituras Sagradas dizem a respeito disso? E como é que você entende o que elas dizem?

27 O homem respondeu: — “Ame o Senhor, seu Deus, com todo o coração, com toda a alma, com todas as forças e com toda a mente. E ame o seu próximo como você ama a você mesmo.”

28 — A sua resposta está certa! — disse Jesus. — Faça isso e você viverá.

29 Porém o mestre da Lei, querendo se desculpar, perguntou: — Mas quem é o meu próximo?

30 Jesus respondeu assim: — Um homem estava descendo de Jerusalém para Jericó. No caminho alguns ladrões o assaltaram, tiraram a sua roupa, bateram nele e o deixaram quase morto.

31 Acontece que um sacerdote estava descendo por aquele mesmo caminho. Quando viu o homem, tratou de passar pelo outro lado da estrada.

11
12
13
14
≥15

32 Também um levita passou por ali. Olhou e também foi embora pelo outro lado da estrada.

33 Mas um samaritano que estava viajando por aquele caminho chegou até ali. Quando viu o homem, ficou com muita pena dele.

34 Então chegou perto dele, limpou os seus ferimentos com azeite e vinho e em seguida os enfaixou. Depois disso, o samaritano colocou-o no seu próprio animal e o levou para uma pensão, onde cuidou dele.

35 No dia seguinte, entregou duas moedas de prata ao dono da pensão, dizendo: — Tome conta dele. Quando eu passar por aqui na volta, pagarei o que você gastar a mais com ele.

36 Então Jesus perguntou ao mestre da Lei: — Na sua opinião, qual desses três foi o próximo do homem assaltado?

37 — Aquele que o socorreu! — respondeu o mestre da Lei. E Jesus disse: — Pois vá e faça a mesma coisa.

b) Escolher os participantes

Personagens	Nome dos participantes
O homem que foi assaltado	_____

Sacerdote	_____

Levita	_____

Samaritano	_____

Dono da pensão	_____

_____	_____
_____	_____
_____	_____

c) Desenvolver a sequência da história com os participantes.

d) Distribuir as partes das personagens.

e) Ensaiar.

f) Encenar a história diante do restante do grupo ou de um auditório.

Local onde foi encenada a história: _____

Dia da encenação: ____/____/____ Hora: _____

AUXÍLIO PRÁTICO A TRÊS PESSOAS

Nome da primeira pessoa que você auxiliou _____

Atividade realizada:

- Cuidar do gramado ou jardim, especialmente para idosos e inválidos.
- Guardar a correspondência e os jornais na ausência da pessoa.
- _____

Nome da segunda pessoa que você auxiliou _____

Atividade realizada:

- Lavar e encerar carros.
- Cuidar das crianças pequenas.
- _____

Nome da terceira pessoa que você auxiliou _____

Atividade realizada:

- Cuidar das plantas e dos bichos de estimação durante uma viagem do dono.
- Ajudar a encaixotar objetos em caso de mudança.
- _____

**PARA SABER
MATS**

• Ler o capítulo *O Bom Samaritano*, do livro *O Desejado de Todas as Nações* de Ellen G. White.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

3 Participar de uma das seguintes atividades, apresentando ao final um relatório escrito contendo, no mínimo, duas páginas.

- a) Caminhar 10 km
- b) Cavalgar 2 km
- c) Viajar de canoa durante 2 h
- d) Praticar 15 km de ciclismo
- e) Nadar 200 m
- f) Correr 1500 m
- g) Rodar 2 km de patins ou roller

11
12
13
14
≥15

Lined writing area for notes or observations.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



4 Completar a especialidade de Mapa e bússola.**ESPECIALIDADE DE MAPA E BÚSSOLA****Seção I – Mapa**

1. Saber o seguinte:

- a) O que é um mapa topográfico.
- b) O que é encontrado em um mapa topográfico.
- c) Dê 3 usos para um mapa topográfico.

2. O que é um mapa ortofoto?

3. Ser capaz de identificar, pelo menos, 20 sinais e símbolos encontrados em mapas topográficos. Alguns deles deverão ser das seguintes categorias:

- a) Construções humanas
- b) Locais com água
- c) Características da vegetação

4. Conhecer e explicar o seguinte, com relação à topografia:

- a) Elevação
- b) Intervalo entre curvas de nível
- c) Formas de relevo (vales, cumes, penhasco, escarpas, montes, montanhas, etc.) definidas pelas curvas de nível

5. Conhecer e explicar o seguinte, com relação à distância:

- a) Como as distâncias são definidas
- b) A escala do mapa
- c) Como medir a distância linear
- d) Como converter para a distância real

6. Conhecer e explicar o seguinte, com relação ao mapa:

- a) O que é sistema Grid
- b) O que é grid UTM
- c) Quantos Fusos UTM temos no território da Divisão Sul Americana
- d) Identificar em qual fuso fica sua localidade e como é chamado(nomeado) este fuso
- e) Explicar como usar um sistema de coordenadas UTM
- f) Como usar um sistema de grade de 6 dígitos

7. Conhecer e explicar o seguinte, com relação à leitura de mapas:

- a) Norte da quadrícula
- b) Norte Verdadeiro
- c) Norte magnético

- d) Declinação magnética
- e) Convergência Meridiana

Seção II – Bússola

1. Quais são os 8 principais pontos cardeais, suas abreviação e graus correspondentes?
2. Identificar o tipo de bússola mais popular entre trilheiros.
3. Conhecer as partes de uma bússola.
4. Conhecer e explicar o seguinte, relacionado à bússola, azimute e coordenadas:
 - a) O que é azimute
 - b) Como calcular a coordenada pelo mapa
 - c) Como converter uma coordenada geográfica para uma coordenada magnética (azimute)
 - d) Como converter uma coordenada magnética (azimute) para uma coordenada geográfica
 - e) O que é desvio e como corrigir isto
 - f) Como calcular e seguir um contra-azimute
5. Conhecer e explicar os seguintes métodos de descobrir a localização atual em um mapa:
 - a) O que é ressecção
 - b) Use o método de 2 pontos
 - c) Use o método de 3 pontos
 - d) Explique como usar o triângulo de erro de Lehmann
6. Saber e explicar como orientar-se usando seu mapa por:
 - a) Inspeção visual
 - b) Usando a bússola
7. Construir uma “bússola de emergência” utilizando materiais improvisados.

Seção III – Direção sem o auxílio de uma bússola

1. Demonstrar como encontrar direção sem uma bússola usando:
 - a) Cruzeiro do sul
 - b) Relógio com ponteiros

Seção IV – Prática

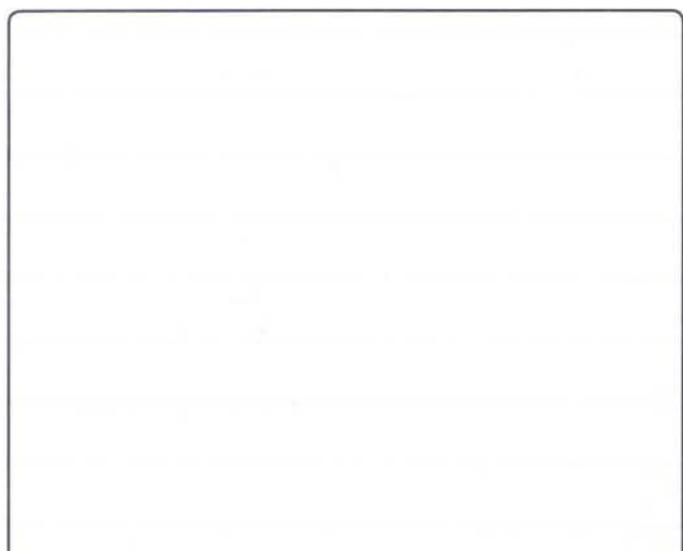
Demonstrar como:

- a) Ler 6 coordenadas usando o Grid UTM.
 - b) Calcular uma coordenada pelo mapa.
 - c) Converter uma coordenada geográfica para uma coordenada magnética.
 - d) Determinar o azimute.
 - e) Localizar uma posição com a ressecção.
2. Com base no conhecimento adquirido no item “c” do requisito 4 da Seção II, navegar até uma coordenada geográfica utilizando um azimute magnético.
 3. Prove sua habilidade no uso de um mapa e bússola, seguindo um curso de cross-country com, pelo menos, 10 leituras dadas ou pontos de controle.
 4. Durante o cumprimento dos requisitos 2 e 3 desta seção, manter um registro detalhando:
 - a) Referências do mapa utilizado (incluindo dados da Grid, escala, etc.)

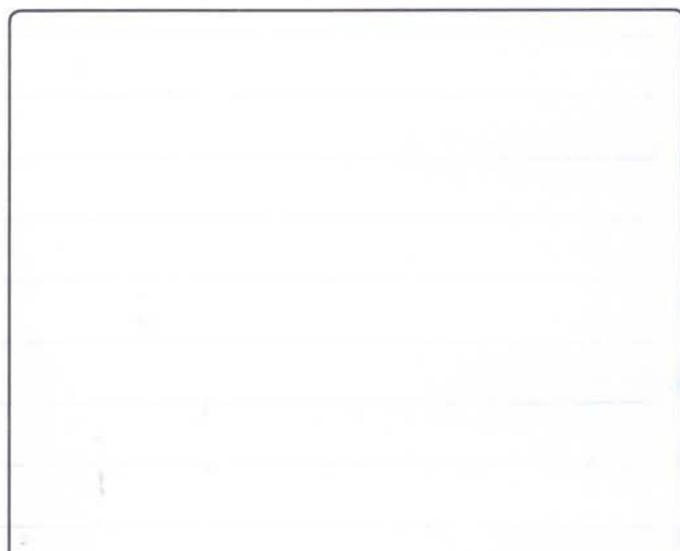
7 Completar um dos seguintes itens:

- a) Pesquisar e identificar 10 variedades de plantas silvestres comestíveis.
- b) Ser capaz de enviar e receber 35 letras por minuto pelo código semafórico.
- c) Ser capaz de enviar e receber 35 letras por minuto através do código náutico, usando o código internacional.
- d) Ser capaz de apresentar e entender Mateus 24 em LIBRAS (língua de sinais).
- e) Preparar o Salmo 23 em braile.

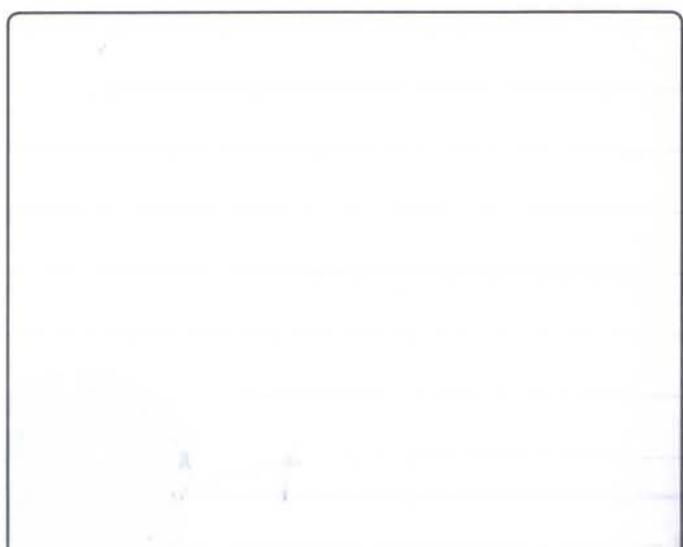
Procure na internet figuras, fotografias ou desenhos de dez plantas silvestres comestíveis.



Nome da planta



Nome da planta

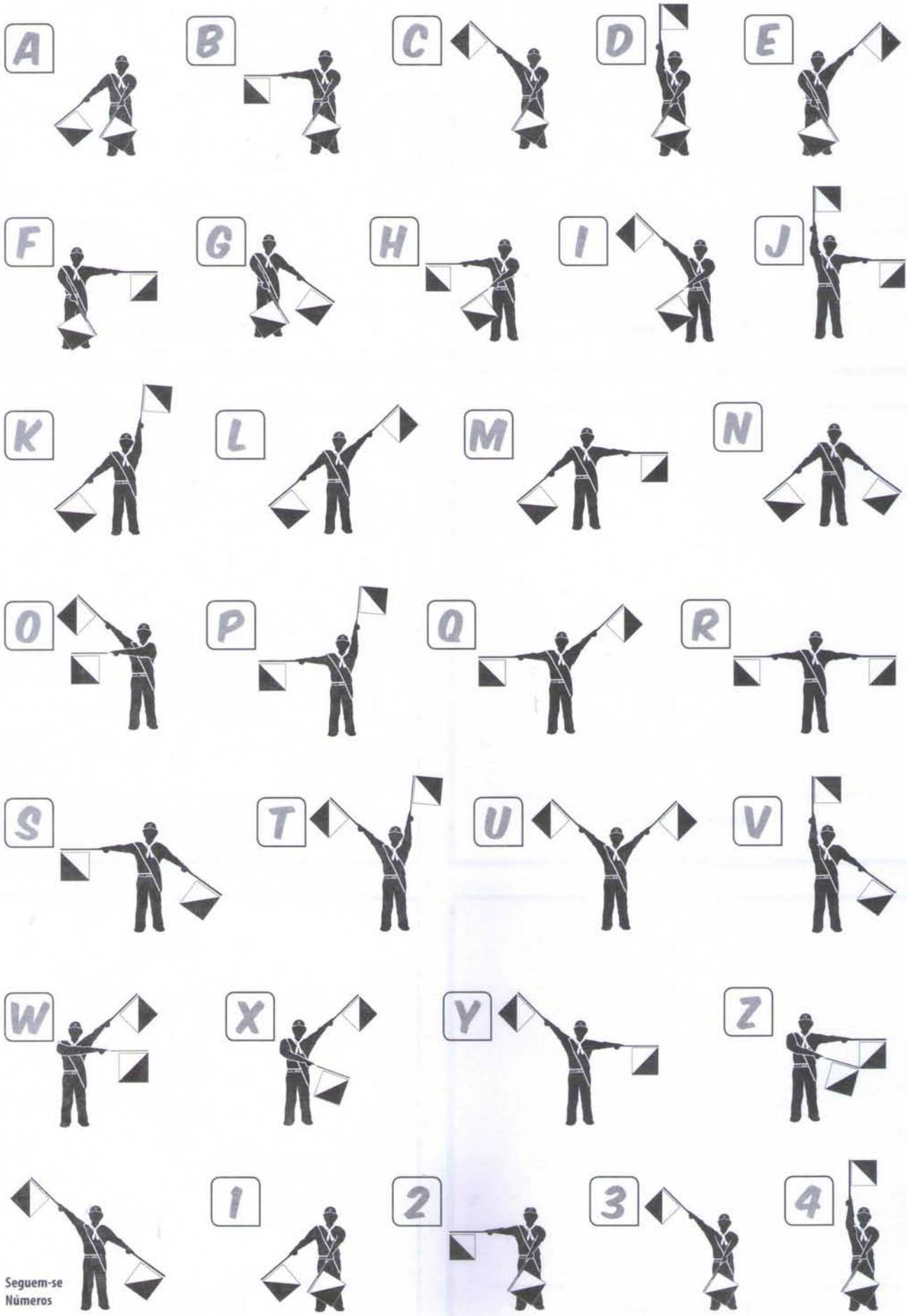


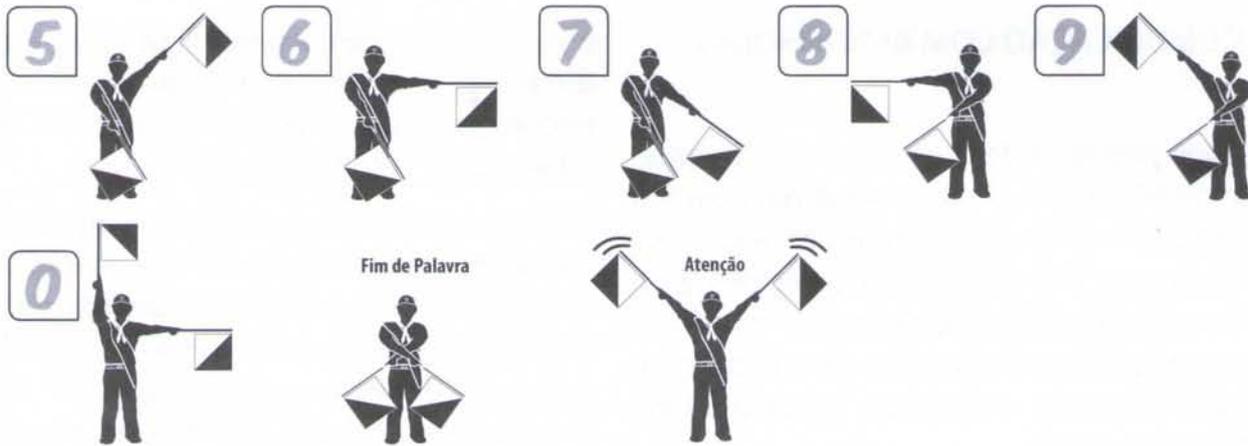
Nome da planta



Nome da planta

SINALIZAÇÃO COM SEMÁFORAS





CÓDIGO INTERNACIONAL

A ..	G ---.	M --	S ...	Y -...-	4-
B -...	H	N -.	T -	Z -...-	5
C -...-	I ..	O ---	U ..-	0 -...-	6 -....
D -..	J .-...-	P .-...-	V ...-	1 .-...-	7 -...-
E .	K -..-	Q -...-	W .-...-	2 ..-...-	8 -...-
F ...-	L .-...-	R .-..	X -...-	3-	9 -...-

COMO APRENDER O CÓDIGO

Aprenda o código pelo som, e NÃO memorizando os pontinhos e traços. Faça uma "cigarra" (campainha) simples e peça ao colega para fazer o mesmo; depois, sentem-se em salas diferentes e sinalizem um para o outro. Vá devagar, tenha calma, aprenda a ouvir as letras.

Atribua ao "dá" a duração de três "dis" e faça uma pausa entre as letras com a duração de um "dá". Faça corretamente da primeira vez; a velocidade virá com a prática.

As seguintes onze letras podem ser aprendidas em poucos minutos:

E	di	H	di di di di	O	daah daah daah	N	daah di
I	di di	T	daah	K	daah di daah	R	di daah di
S	di di di	M	daah daah	A	di daah		

Agora pratique, usando-as para enviar e receber algumas frases. Faça suas próprias frases com essas letras. (Ex.: TEME AO ETERNO SENHOR.) Você vai divertir-se muito enviando mensagens com as letras que souber. Não tente aprender o código de uma vez, ao contrário, memorize duas ou três letras e vá acrescentando as outras gradualmente.

COMUNICAÇÃO COM BANDEIROLAS

Você precisará de duas bandeiras quadradas, de 60x60 cm. Uma é vermelha, com um quadrado branco de 20 cm no centro; a outra é branca, com o quadrado vermelho no centro. Cada uma é amarrada a um mastro de aproximadamente um metro de comprimento. Adolescentes mais altos talvez queiram um mastro maior.

Escolha a bandeirola que se destacar mais contra a cor do fundo. O branco é melhor na frente de árvores; o vermelho é geralmente melhor contra o azul do céu.

Usa-se o código Morse. A bandeirola é inclinada à direita para representar o "di" e à esquerda para o "dá".

Na vertical, segure a extremidade mais larga do mastro com a mão esquerda, sobre a fivela do seu cinto. Mantenha a mão direita 30 cm acima da esquerda, com o mastro na frente do rosto, levemente inclinado para a frente.

Para fazer o "di", conserve a mão esquerda onde está e baixe o mastro para o lado direito, levantando-o de novo. Faça um movimento em forma de oito, conservando o mastro sempre à frente para que a bandeira não se enrosque.

Para fazer o "dá", faça o mesmo movimento, mas para a esquerda. Quando o "di" e o "dá" vêm juntos, faça um longo movimento em oito na posição inferior de um lado para a posição inferior do outro lado, erguendo-a depois.

Para uma "frente", incline a bandeira à sua frente.

A equipe de sinalizadores é formada por duas pessoas; o "sinaleiro" e o "registrador". Para transmitir, o registrador dita a mensagem, palavra por palavra, para o sinaleiro, que a envia. Quando recebe uma mensagem, o sinaleiro a dita para o registrador, que a anota

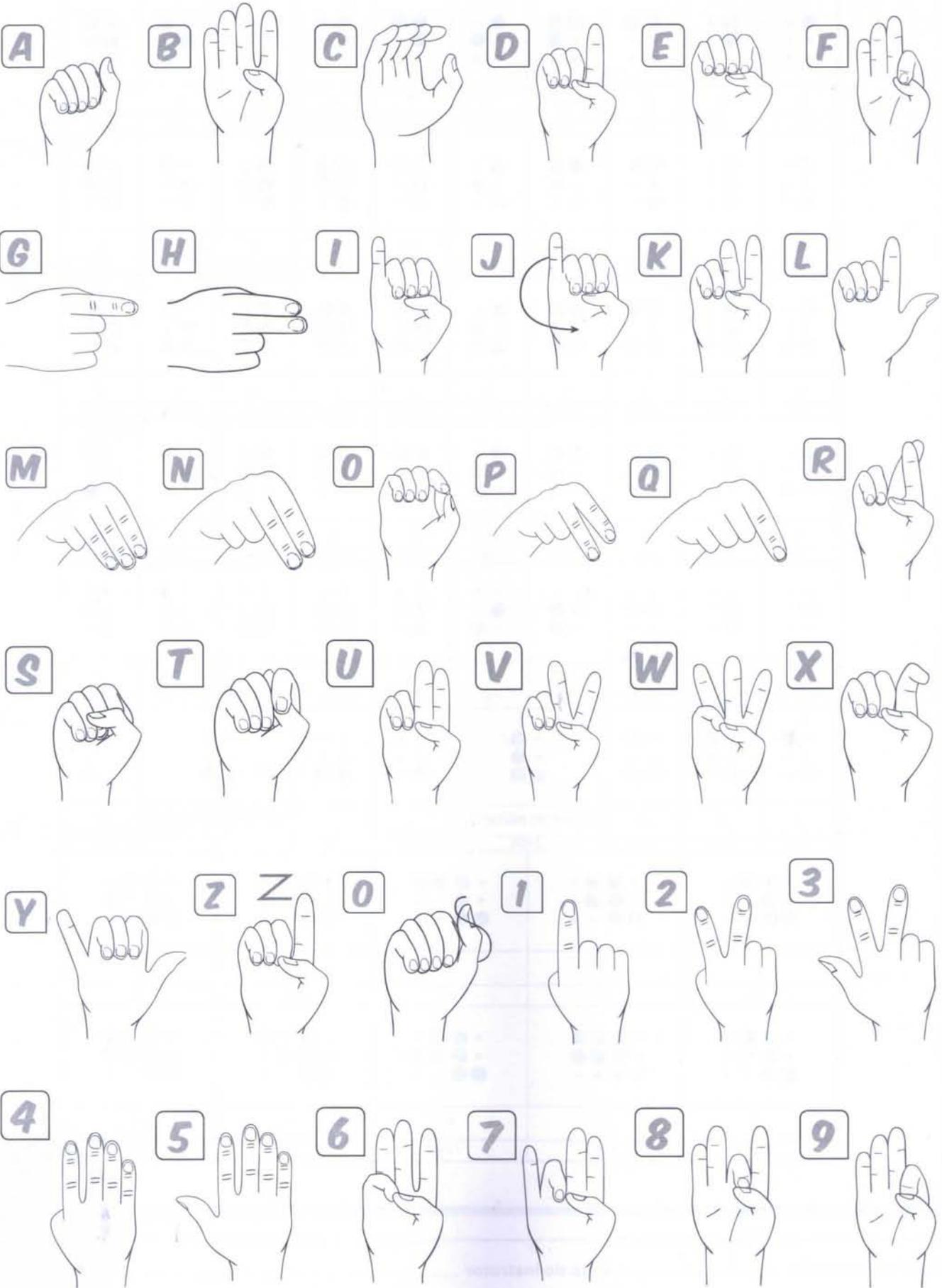
por escrito. Quando a sinalização cobre longas distâncias, fazendo-se necessário o uso de binóculos, acrescente uma terceira pessoa como "observador" com binóculos.

Para estabelecer o contato, a equipe que transmite a mensagem toma posição num local aberto e escolhe a bandeirola que faz melhor contraste com o cenário. O sinaleiro começa a enviar uma longa série de letras "A". Quando a equipe destinatária percebe a sinalização, toma posição e seu sinaleiro acena "K", significando que ele e o registrador estão prontos para recebê-la. Aquele que envia a mensagem faz uma letra completa, com os pontos e traços, sem parar. Mas ele vai à posição da bandeira erguida brevemente, ao final de cada letra, e a inclina para a frente no fim de cada palavra, depois pára com a bandeira para baixo e observa o sinaleiro que recebe a mensagem. Se os destinatários receberam claramente o sinal, acenam "E", e os remetentes continuam com a palavra seguinte.

Ao final de uma sentença, o sinaleiro faz duas inclinações para a frente. No fim da mensagem, assinala "AR" como uma só letra. Desta vez, espera até que os destinatários verificaram a mensagem e acenam "R" de volta, significando que receberam a mensagem completa, claramente. Agora, e somente agora, os sinaleiros saem – a menos que desejem responder, e nesse caso é melhor que esperem.

O sinaleiro pode cometer um erro. Nesse caso, inclina imediatamente a bandeira para a frente, depois faz oito "dis" e uma "frente", e espera uma resposta "E". Depois começa a palavra que está transmitindo. Se o destinatário não entende a palavra, assinala "IMI" como uma letra só, e o sinaleiro repete a última palavra transmitida. Nas sinalizações, a exatidão é mais importante que a velocidade. A velocidade virá naturalmente, com a prática. Talvez você queira completar agora a especialidade de Código semafórico ou a especialidade de Código Morse.

LIBRAS - LINGUAGEM DE SINAIS



ALFABETO BRAILE

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
1	12	14	145	15	124	12345	1235	24	245
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
13	123	134	1345	135	1234	12345	1235	234	2345
u	v	x	y	z	ç	é	á	è	ú
136	1236	1346	13456	1356	12346	123456	12356	2346	23456
â	ê	î	ô	@	à	ï	ü	õ	w
16	126	146	1456	156	1246	12456	1256	246	2456
,	;	:	/	?	!	=	"	"	*
2	23	25	256	26	235	2356	236	356	35
í	ã	ó	sinal de número	.	-	sinal de letra maiúscula	'		
34	345	346	3456	3	36	46	6		
1	2	3	4	5					
1	12	14	145	15					
6	7	8	9	0					
124	1245	125	24	245					

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



8 Completar uma especialidade, não realizada anteriormente, em Atividades recreativas.

Especialidade: _____

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



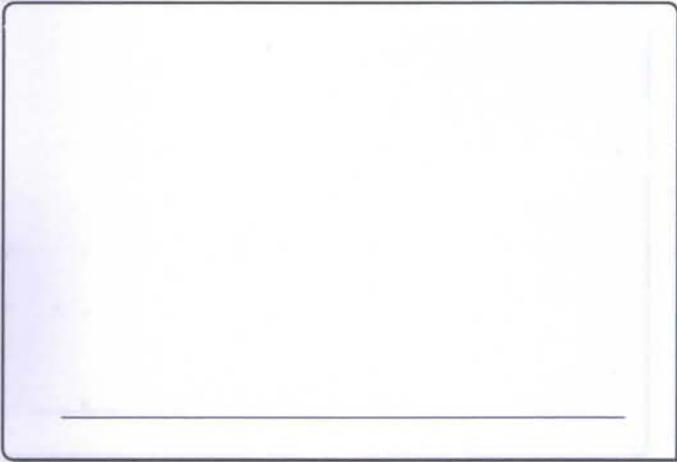
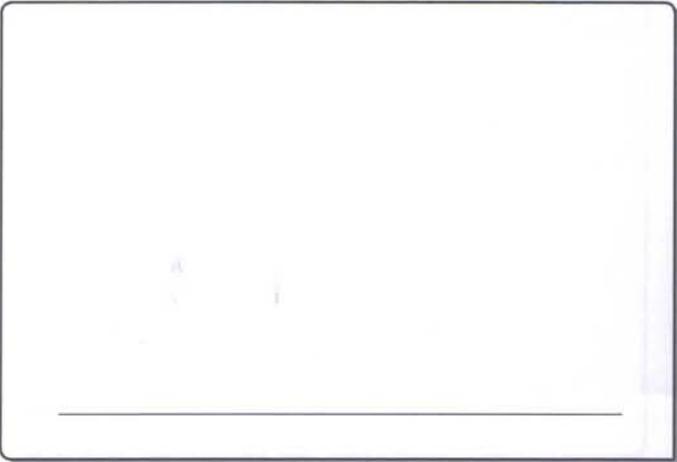
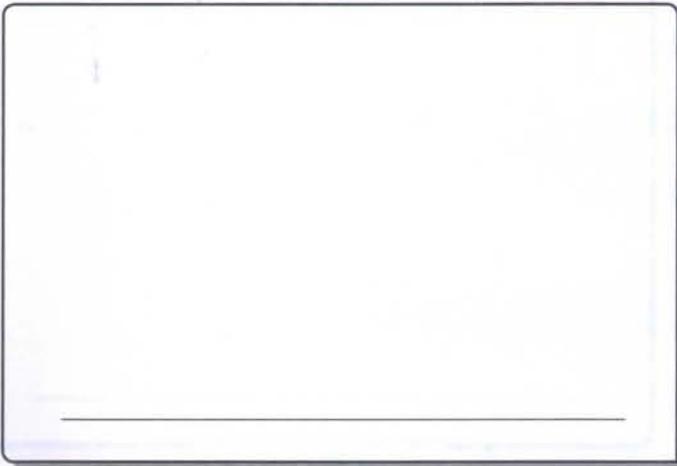
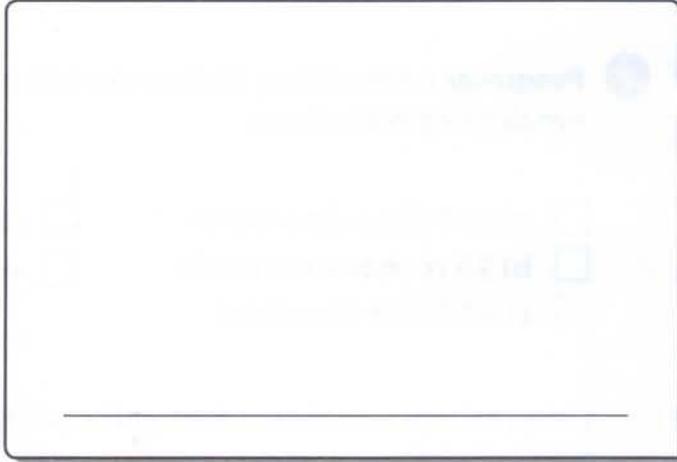
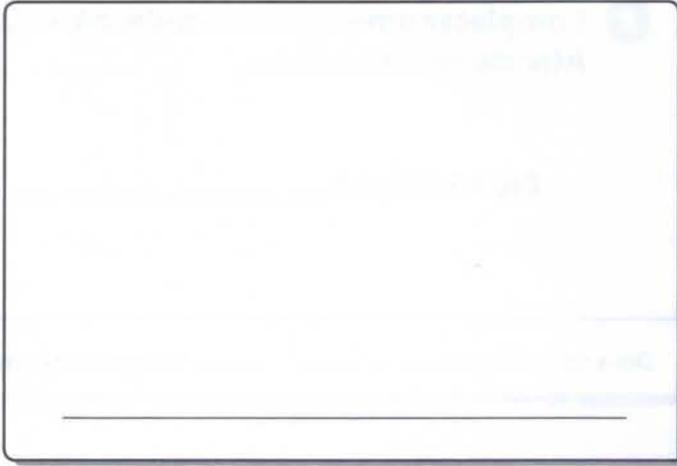
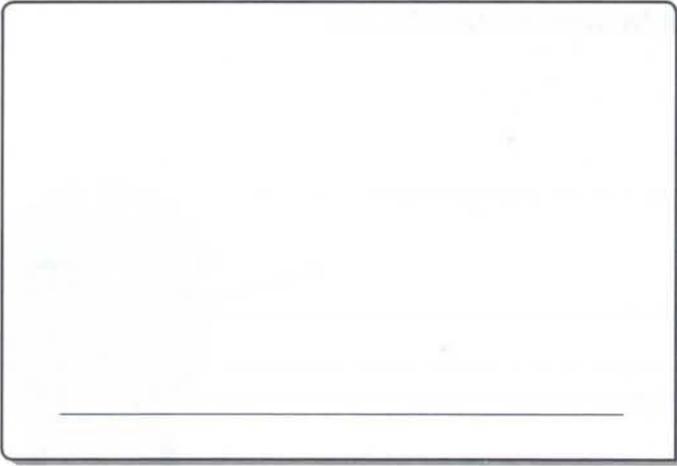
9 Pesquisar e identificar, através de fotografia, exposição ou ao vivo, um dos seguintes itens:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) 25 folhas de árvores | <input type="checkbox"/> d) 25 borboletas e mariposas |
| <input type="checkbox"/> b) 25 rochas e minerais | <input type="checkbox"/> e) 25 conchas |
| <input type="checkbox"/> c) 25 flores silvestres | |

Cole, nos espaços abaixo, fotografias ou figuras do item escolhido, identificando-os na linha.

11
12
13
14
≥15

11
12
13
14
≥15



Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank rectangular box with a horizontal line at the bottom.

Blank box for notes with a horizontal line at the bottom.

Blank box for notes with a horizontal line at the bottom.

Blank box for notes with a horizontal line at the bottom.

Blank box for notes with a horizontal line at the bottom.

Blank box for notes with a horizontal line at the bottom.

Blank box for notes with a horizontal line at the bottom.



"A alegria faz bem à saúde; estar sempre triste é morrer aos poucos".

Números 25:12

REQUISITO CONCLUÍDO



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

10 Completar a especialidade de Fogueiras e cozinha ao ar livre.



ESPECIALIDADE DE FOGUEIRAS E COZINHA AO AR LIVRE

1. Preparar, entre as seguir, cinco diferentes tipos de fogueiras e saber o uso específico de cada uma. Dois destes devem ser próprios para cozinhar alimentos:

- a) Fogo do Conselho
- b) Altar de Cozinha
- c) Fogo de Trincheira
- d) Cercadura de Pedra
- e) Cama Rápida
- f) Fogo Estrela
- g) Fogo de Caçador
- h) Fogo Refletor

2. Preparar madeira e gravetos com segurança.

3. Demonstrar as técnicas corretas de começar uma fogueira.

4. Começar uma fogueira com um palito de fósforo e mantê-la acesa por, no mínimo, 10 minutos.

5. Conhecer e praticar cinco regras de segurança.

6. Demonstrar como cortar corretamente madeira para fogueira.

7. Demonstrar habilidade para começar uma fogueira em tempo chuvoso.

8. Demonstrar habilidade para refogar, cozinhar, fritar e assar alimentos. Assar um pão num espeto e assar outro alimento em papel alumínio.

9. Conhecer um método natural, além do gelo, para manter os alimentos gelados/frios enquanto estiver acampando.

10. Conhecer maneiras de manter o alimento e utensílios a salvo de ataque de animais e insetos.

11. Por que é importante manter limpos os utensílios usados para cozinhar e comer?

12. Demonstrar conhecimento da nutrição apropriada e combinação de alimentos, fazer um cardápio completo e balanceado para seis refeições de acampamento. Incluir o seguinte:

- a) Um desjejum, almoço ou jantar para um dia de caminhada, no qual a alimentação leve é importante. A refeição não deve ser cozida, pois perde muito de seus valores nutritivos.
- b) As cinco refeições restantes podem ser feitas com qualquer tipo de comida: alimentos enlatados, frescos, congelados ou desidratados.

13. Fazer uma lista dos suprimentos que serão necessários para preparar as seis refeições acima.

14. Saber como preparar os alimentos com segurança, dispor do lixo adequadamente e lavar os utensílios.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

XIV. EXCURSIONISTA NA MATA

- 11
12
13
14
≥15
- 1 Fazer uma apresentação escrita ou falada sobre o respeito que devemos ter com a Lei de Deus e as autoridades civis, enumerando dez princípios de comportamento moral.

Aonde encontramos na Bíblia a Lei de Deus?
Como devemos respeitar a Lei de Deus?



3 Completar a especialidade de Testemunho juvenil.



ESPECIALIDADE DE TESTEMUNHO JUVENIL

1. Trazer para um Culto da Igreja ou Escola Sabatina pelo menos 5 pessoas de seu círculo de amizade da escola, vizinhos, amigos e filhos de seus pais ou irmãos.
2. Inscrever durante o ano em que está cumprindo essa especialidade pelo menos 2 amigos no Clube de Desbravadores, que permaneçam no clube por, pelo menos, 1 ano.
3. Com seu Clube ou Unidade:
 - a) Participar de 2 atividades missionárias de distribuição de folhetos
 - b) Assistir, pelo menos, 10 Classes Bíblicas promovidas pelo Clube
 - c) Participar de 1 campanha de arrecadação de alimentos ou roupas
 - d) Participar de 2 atividades de testificação em ocasiões especiais como: dia das crianças, dias dos pais ou mães, finados ou outra ocasião de testemunho de sua fé
4. Relatar em sua classe da Escola Sabatina pelo menos 15 atividades de testificação durante o ano, como Contatos Missionários, pessoas auxiliadas com Remédios, Roupas ou Alimento, Literatura Distribuída, Horas de Ajuda Humanitária etc.
5. Participar de uma Campanha de Distribuição de Literatura Denominacional (Impacto Esperança, por exemplo), DVDs de Evangelismo (Grande conflito, por exemplo), ou outra literatura, ajudando o departamento do Ministério Pessoal de sua Igreja (pelo menos 20 unidades, conseguidas com recursos próprios ou doações).
6. Saber de memória pelo menos 2 textos chaves para cada ensinamento bíblico a seguir:
 - a) Segunda Vinda de Cristo
 - b) Sábado
 - c) Estado dos mortos
 - d) Lei e graça
 - e) Conversão
 - f) Juízo
 - g) Inspiração da Bíblia
 - h) Espírito de Profecia
 - i) A recompensa dos santos

Apresentar ao seu orientador oralmente esse requisito.

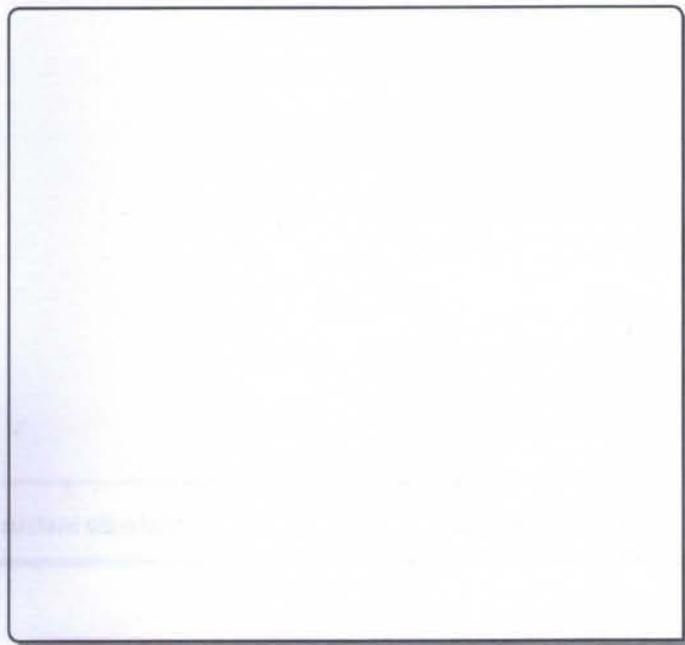
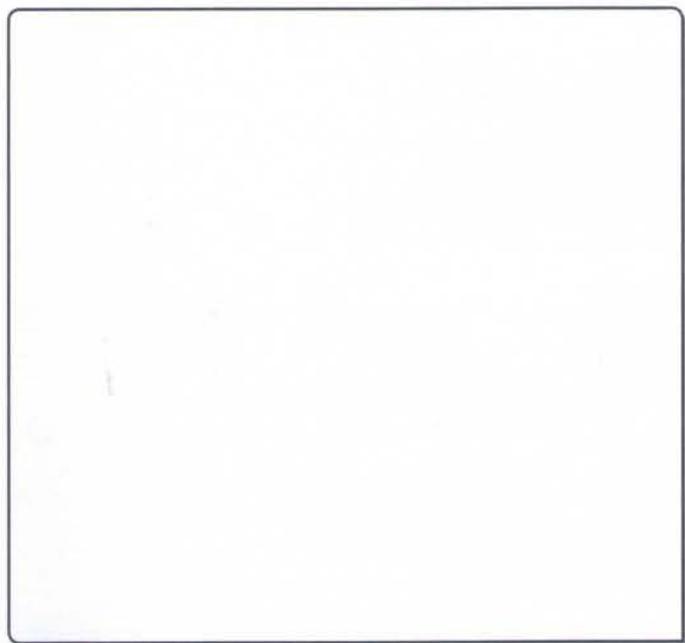
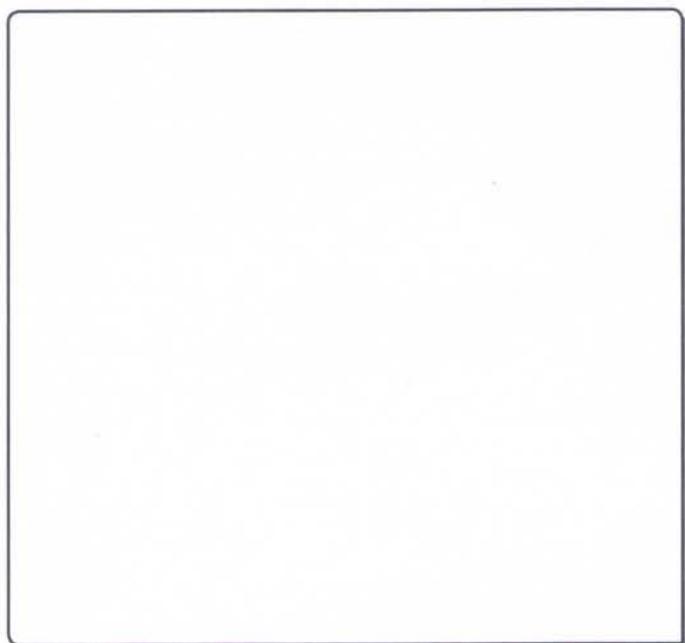
7. Completar o Estudo Bíblico da sua Classe Bíblica de Juvenis.
8. Ter a sua Lição da Escola Sabatina do ano e estudá-la regularmente.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



5 Com sua Unidade, construir um móvel de acampamento e um portal para o clube.

Faça o projeto de 5 móveis utilizando palitos de churrasco. Desenhe-os nos espaços abaixo ou cole fotos.



11
12
13
14
≥15

Fazer o projeto para o portal utilizando palitos de churrasco ou outros tipos de madeira/plástico. Desenhe ou cole a fotografia do projeto do portal abaixo.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



Cole artigos de revistas, jornais ou internet (site de notícias) que tratem sobre o tema escolhido, citando a fonte.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



9 Demonstrar técnicas para percorrer trilhas em diferentes tipos de terrenos, como: desertos, florestas, pântanos e rios.

Faça um relatório das principais técnicas utilizadas.

DESERTO

PÂNTANO

IMPORTANTE

11

12

13

14

≥15

FLORESTAS

RIOS

CUIDADO

REQUISITO CONCLUÍDO

Data de conclusão ____ / ____ / ____ Visto do instrutor _____



10 Completar a especialidade de Ordem unida.



ESPECIALIDADE DE ORDEM UNIDA

11
12
13
14
≥15

1. Explicar, pelo menos, cinco objetivos da ordem unida.

2. Definir:

- | | | |
|-------------------|----------------|----------------|
| a) Formação | f) Coluna | k) Coluna base |
| b) Linha | g) Alinhamento | l) Testa |
| c) Fila / Fileira | h) Cobertura | m) Cauda |
| d) Distância | i) Cerra-fila | n) Frente |
| e) Intervalo | j) Homem base | o) Cobrir |

3. Explique o que é cadência.

4. Descreva os quatro tipos de passos a seguir. Saber executar corretamente todos eles.

- | | |
|--------------------|--------------------|
| a) Passo estrada | c) Passo acelerado |
| b) Passo ordinário | d) Sem cadência |

5. Saber quais são as três etapas da voz de comando.

6. Explicar com detalhes a execução dos seguintes comandos:

- | | |
|--|---|
| a) Descansar | e) Esquerda / direita / meia-volta volver |
| b) Frente para direita / esquerda / retaguarda | f) Sentado / de pé 1,2 |
| c) Sentido | g) Perfilar |
| d) Cobrir | h) Última forma |

7. Executar corretamente os seguintes movimentos a pé firme:

- | | | |
|--------------------|--------------------------|-----------------------------|
| a) Atenção | g) Olhar à Esquerda | m) Descansar |
| b) Sentido | h) Olhar Frente | n) Frente para a retaguarda |
| c) Cobrir | i) Esquerda volver | o) Frente para a esquerda |
| d) Firme | j) Meia volta volver | p) Frente para a direita |
| e) Direita volver | k) Sem intervalo, cobrir | q) Fora de forma, Marche |
| f) Olhar à Direita | l) Firme | r) À vontade / atenção |

8. Executar corretamente os seguintes movimentos em deslocamento (passo ordinário):

- | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| a) Ordinário marche | g) Em direção à direita, marche | m) Esquerda volver |
| b) Alto | h) Em direção à esquerda, marche | n) Meia volta volver |
| c) Marcar passo | i) Olhar à direita | o) Trocar passo |
| d) Em frente | j) Olhar frente | p) Alto |
| e) Conversão à direita | k) Olhar à esquerda | q) 5 passos em frente, marche |
| f) Conversão à esquerda | l) Direita volver | |

9. Explicar e demonstrar como usar, exhibir e cuidar da bandeira nacional, incluindo como dobrá-la adequadamente.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

II Completar a especialidade de Vida silvestre.



ESPECIALIDADE DE VIDA SILVESTRE

1. Participar de, pelo menos, dois acampamentos, com no mínimo dois pernoites cada, durante os quais possa praticar as habilidades necessárias para esta especialidade.
2. Mencionar cinco coisas que devem ser feitas quando se está perdido numa floresta. Conhecer três métodos de identificar os pontos cardeais sem o uso de uma bússola.
3. Demonstrar três maneiras de purificar água para beber.
4. Conhecer três formas de encontrar água na floresta e demonstrar dois desses métodos.
5. Demonstrar pelo menos dois métodos de:
 - a) Avaliar a altura de uma árvore
 - b) Avaliar a largura de um riacho
6. Identificar, em meio à natureza, as pegadas de quatro animais ou pássaros silvestres.
7. Usando uma bússola, seguir um percurso previamente montado pelo instrutor, com no mínimo três azimutes e mais de 1200 metros, com margem de erro de no máximo 5% da distância do percurso (por exemplo: para um percurso de 1200 metros, margem de erro de 60 metros).
8. Identificar, preparar e comer dez variedades de plantas silvestres.
9. Ter um estojo pessoal de sobrevivência, com 15 itens, e saber usar cada um deles.
10. Explicar a necessidade de um bom sono, regime alimentar adequado, higiene pessoal e exercício apropriado.
11. Ter a especialidade de Primeiros Socorros – Intermediário. Além desta especialidade, conhecer a prevenção, os sintomas e o tratamento de primeiros socorros para o seguinte:

a) Hipotermia	e) Arbustos venenosos
b) Mordida de cobra peçonhenta	f) Feridas ou machucados com infecção
c) Insolação	g) Enjôo provocado por altitude
d) Exaustão	h) Desidratação
12. Demonstrar duas formas de sinalizar pedidos de socorro.
13. Demonstrar os princípios que devem ser respeitados para se andar silenciosamente e esconder-se, em caso de necessidade.
14. Explicar como preparar-se e providenciar abrigo nas seguintes condições:
 - a) Muita neve
 - b) Áreas rochosas
 - c) Pântanos
 - d) Florestas

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



1 Completar a especialidade de Mordomia.



ESPECIALIDADE DE MORDOMIA

1. Responda em um pequeno parágrafo suas considerações na pesquisa do assunto de Mordomia Cristã nos seguintes versos Bíblicos:

- a) O que I Coríntios 6:19, 20 diz sobre a mordomia do corpo?
 - b) O que Mateus 25:15 tem a dizer sobre a mordomia dos talentos?
 - c) O que Colossenses 4:5 diz sobre a mordomia do tempo?
 - d) O que João 3:16 nos diz sobre o que Deus deu ao homem?
 - e) O que Salmos 24:1 nos diz sobre aquele que é dono da terra?
 - f) O que Gênesis 1:26 tem a dizer sobre quem é o mordomo sobre a terra?
 - g) O que Provérbios 3:9 declara sobre quem é sempre o primeiro?
 - h) Como sabemos que dízimo significa um décimo? (Gênesis 28:22)
 - i) A quem Levítico 27:30 diz pertencer o dízimo?
 - j) Como Malaquias 3:8 diz que Deus é roubado?
 - k) O que I Coríntios 9:13, 14 declara sobre o uso dos dízimos?
 - l) Como sabemos que o dízimo é diferente das ofertas? (Malaquias 3:8)
 - m) O que I Coríntios 16:2 diz sobre como devemos dar nossas ofertas?
 - n) O que Mateus 6:20 tem a dizer onde devemos guardar nossos tesouros?
 - o) O que II Coríntios 9:7 diz sobre nossa atitude ao ofertar?
 - p) Que bênção foi prometida em Malaquias 3:10?
2. Leia as páginas 111 a 130; pág. 14, 1º e 2º parágrafos e pág. 66, 1º parágrafo, do Livro Conselhos Sobre Mordomia (de Ellen White). Discuta com seu líder ou grupo de estudo para as especialidades suas considerações.
3. Nos níveis da Igreja: Associação/Missão, União, Divisão e Associação Geral:
- a) Aprender como são usados os dízimos e as ofertas em sua igreja.
 - b) Montar um gráfico, usando programas de computador ou fazê-lo a mão, sobre as porcentagens repassadas e orçamentadas.
4. Buscar revistas e periódicos da Igreja, o Tesoureiro ou Diretor de Mordomia da Igreja, ou sites da Igreja e aprender sobre o propósito das ofertas para a igreja, com que despesas sua igreja precisa arcar e o propósito de cada item relacionado no recibo ou envelope de dízimo em sua igreja. Criar um pequeno esboço de entradas e saídas para entender o mecanismo de como as ofertas são recebidas e gastas.

5. Faça um quadro sobre a forma como gasta seu tempo durante uma semana completa, levando em conta o tempo gasto com:

- | | |
|------------------------|---|
| a) Emprego | j) Sono |
| b) Tempo com a família | k) Necessidades pessoais |
| c) Devoção pessoal | l) Escola, incluindo trabalhos escolares fora do horário de aulas |
| d) Culto na igreja | m) Viagens |
| e) Culto em família | n) Tarefas domésticas |
| f) Coisas divertidas | o) Compras |
| g) Leitura | p) Hobbies |
| h) Televisão | |
| i) Refeições | |

Instruções: Para cada um dos dias não deixe de ter um total de 24 horas anotadas.

6. Completar 1 dos seguintes itens:

- a) Se tiver um emprego ou mesada, faça um relatório de como gasta seu dinheiro durante um mês.
- b) Se não estiver na categoria acima, faça uma lista de como gastaria um salário/mesada de R\$ 100,00 por mês nas categorias a seguir:
 1. Roupas
 2. Entretenimento
 3. Itens pessoais
 4. Presentes
 5. Material escolar
 6. Dízimos e ofertas
 7. Comer fora
 8. Transporte

A partir de seu relatório, determine que porcentagem de seus ganhos é gasta em cada item.

7. A partir da Bíblia e do Espírito de Profecia, determine que instruções foram dadas a respeito da variedade e uso dos talentos dados por Deus.

Por escrito, pesquisar e citar pelo menos 5 trechos (com bibliografia completa)

8. Relacione três talentos ou habilidades que você tem. Escolha um deles e faça um projeto para ajudar a desenvolvê-lo mais ainda.

Instruções:

- a) O projeto deve ser um benefício ou testemunho para outros.
 - b) O projeto deve ser um esforço novo, que não tenha sido realizado antes.
 - c) Passar pelo menos 5 horas no planejamento e execução do projeto.
9. Faça 1 das seguintes tarefas:
- a) Auxilie, por no mínimo 10 horas, o Diretor de Mordomia Cristã de sua igreja nos seus trabalhos, em um programa de Mordomia durante o ano, num final de semana, numa semana de oração, em suas visitas etc. Peça a ele que faça uma declaração por escrito de como você o ajudou.

b) Auxilie durante 1 mês o Tesoureiro da sua Igreja nos seus trabalhos com a parte financeira da Igreja, ajudando ele no recolhimento ou distribuição dos talões de dízimo, na conferência das ofertas, nos trabalhos bancários etc. Peça a ele que faça uma declaração por escrito de como você o ajudou.

c) Ajude a planejar durante um mês as finanças de sua família, as compras, pagamento de compras etc. Seu pai/mãe ou responsável deve dar uma declaração por escrita do que você os ajudou.



Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____

2 Ler o livro *O Maior Discurso de Cristo* e escrever uma página sobre o efeito da leitura em sua vida.

Use o espaço a seguir para fazer um resumo da leitura do livro.

Large lined area for writing a summary of the book.

11
12
13
14
≥15

Lined writing area for notes or observations.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



3 Cumprir um dos seguintes itens:

- a) Trazer dois amigos para assistir a duas diferentes reuniões da igreja.
- b) Ajudar a planejar e participar de, no mínimo, quatro domingos em uma série de evangelismo jovem.

Trazer dois amigos para assistir a duas diferentes reuniões da igreja.

Nome do(a) amigo(a): _____

Reunião da qual ele(a) participou: _____

Data e horário: ____/____/____ h

Nome do(a) amigo(a): _____

Reunião da qual ele(a) participou: _____

Data e horário: ____/____/____ h

Ajudar a planejar e participar de, no mínimo, quatro domingos em uma série de evangelismo jovem.

Descreva, resumidamente, a sua participação na série evangelística.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



4 Escrever uma página ou apresentar uma palestra sobre como influenciar amigos para Cristo.

PARA SABER
MAIS

• Ler o capítulo *Métodos*, do livro *Serviço Cristão* de Ellen G. White.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



5 Observar durante o período de dois meses o trabalho dos diáconos, apresentando um relatório detalhado de suas atividades, contendo:

- a) Cuidado da propriedade da igreja
- b) Cerimônia de lava-pés
- c) Cerimônia de batismo
- d) Recolhimento dos dízimos e ofertas

Ler no Manual da Igreja o capítulo que fala sobre as atividades exercidas pelos diáconos. Depois de observá-los durante dois meses, escreva nos espaços abaixo qual a atuação deles nas quatro áreas citadas.

CUIDADO DA PROPRIEDADE DA IGREJA

Cole uma foto, uma ilustração ou faça um desenho.

CERIMÔNIA DE LAVA-PÉS

Cole uma foto, uma ilustração ou faça um desenho.

CERIMÔNIA DE BATISMO

Cole uma foto, uma ilustração ou faça um desenho.

11
12
13
14
≥15

6 Completar uma especialidade, não realizada anteriormente, para o mestrado em Vida campestre.

Especialidade: _____



MESTRADO EM VIDA CAMPESTRE

1. Ter sete das seguintes especialidades: Arte de acampar (AR 001), Excursionismo pedestre (AR 010), Excursionismo pedestre – avançado (AR 012), Fogueiras e cozinha ao ar livre (AR 020), Mapa e bússola (AR 021), Pioneirismo (AR 022), Vida silvestre (AR 024), Acampamento em baixas temperaturas (AR 033), Escalada em árvores (AR 036), Plantas silvestres comestíveis (EN 043), Liderança na selva (AR 045), Liderança na selva – avançado (AR 046), Acampamento IV (AR 053), Excursionismo pedestre com mochila (AR 056), Liderança campestre (AR 057), Liderança campestre – avançado (AR 058), Cozinha com forno holandês (AR 070), Acampamento seguro – avançado (AR 085), Excursionismo pedestre na neve (AR 088), Excursionismo pedestre na neve – avançado (AR 089), Excursionismo pedestre com mochila – avançado (AR 095), Nós e amarras – avançado (AR 099), Pioneirias (AR 101), Pioneirias – avançado (AR 102) e Orientação com GPS (AR 104).

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



11
12
13
14
≥15

7 Projetar três tipos diferentes de abrigo, explicar seu uso e utilizar um deles em um acampamento.

PRIMEIRO ABRIGO

USO DO PRIMEIRO ABRIGO

SEGUNDO ABRIGO

USO DO SEGUNDO ABRIGO

TERCEIRO ABRIGO

USO DO TERCEIRO ABRIGO

Cole uma foto do abrigo utilizado.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



9 Completar a especialidade de Liderança campestre.



ESPECIALIDADE DE LIDERANÇA CAMPESTRE

- Ter quatro das especialidades a seguir. Quaisquer destas especialidades, completadas há mais de dois anos, devem ser estudadas outra vez, para que você possa responder quaisquer perguntas de conhecimento que estejam incluídas nas mesmas.
 - Acampamento IV
 - Fogueiras e cozinha ao ar livre
 - Excursionismo pedestre
 - Excursionismo pedestre com mochila
 - Mapa e bússola
 - Pioneirismo
- Completar a especialidade de Primeiros socorros – intermediário.
- Saber o que fazer para superar o medo quando estiver perdido. Conhecer pelo menos quatro maneiras de sinalizar pedidos de socorro se estiver perdido numa selva ou deserto.
- Conhecer pelo menos quatro atividades seculares e quatro atividades específicas para o sábado, para usar ao ar livre e se o dia estiver chuvoso.
- Fazer o seguinte ao ar livre:
 - Planejar, organizar e ensinar uma especialidade para um grupo de jovens/juvenis.
 - Ensinar uma das seguintes especialidades a um grupo de desbravadores: acampamento I, acampamento II, acampamento III, acampamento IV, arte de acampar ou fogueiras e cozinha ao ar livre.
 - Descobrir aonde fica o hospital mais próximo.
 - Descobrir aonde fica o posto policial/delegacia de polícia mais próximos, ou sede de fiscais de um parque que está sendo visitado.
- Através do estudo da Bíblia e/ou do Espírito de Profecia, aprender como as atividades ao ar livre influenciaram os seguintes personagens bíblicos:
 - Moisés
 - Davi
 - Elias
 - João Batista
 - Jesus
- Saber que informações sobre a natureza devem ser dadas a um grupo de jovens/juvenis nos seguintes tópicos:
 - Segurança de acampamentos
 - Segurança contra incêndios
 - Saneamento
 - Regras de segurança na natação
 - Regras de conduta
 - Observância adequada do sábado
- Fazer uma lista de pelo menos seis maneiras de manter a natureza linda, para que outros a possam desfrutar.
- Conhecer pelo menos dez qualidades de um bom líder JA.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



10 Completar a especialidade de Orçamento familiar.**ESPECIALIDADE DE ORÇAMENTO FAMILIAR**

1. O que é orçamento familiar e qual a importância de fazê-lo?
2. Fazer uma lista das despesas de sua família e classificá-las em necessárias, úteis e supérfluas.
3. Verificar a lista de compras de mantimentos e produtos de higiene e limpeza de sua família. Todos os itens são realmente necessários?
4. Descobrir qual é o melhor dia e local para se adquirir hortaliças, frutas e verduras em seu bairro.
5. O que você e sua família podem fazer para economizar água, energia elétrica e telefone?
6. O que é inflação?
7. Que impostos sua família precisa pagar? Em qual mês eles devem ser pagos?
8. Que tipos de compras nunca deveriam ser feitas a prazo? Por quê?
9. O que é juro? Como deve ser calculado?
10. Pesquisar qual a taxa de juros e encargos financeiros nas linhas de crédito a seguir:
 - a) Cartão de crédito
 - b) Cheque especial
 - c) Empréstimo pessoal
11. Que medidas devem ser tomadas quando a família está endividada?
12. Qual porcentagem da renda de uma família deve ser poupada?
13. Pesquisar, ao menos, 2 métodos, além da caderneta de poupança, para investir o dinheiro poupado. Quais as vantagens e desvantagens de cada um?
14. Saber fazer o seguinte:
 - a) Preencher e endossar cheques
 - b) Preencher recibos
 - c) Pagar boletos e/ou faturas em um terminal de autoatendimento
 - d) Arquivar recibos de pagamentos
 - e) Interpretar um extrato de conta corrente/poupança
15. Manter um orçamento pessoal e relatório de entrada e saída de dinheiro durante, pelo menos, 6 meses.
16. Montar um orçamento familiar e manter um relatório preciso de entradas e saídas durante 6 meses (desbravadores mais jovens podem fazer isto em conjunto com os pais); os garotos e garotas que vivem em fazendas, podem fazer relatórios ligados à agricultura, laticínios ou gado.
17. Ler Malaquias 3:8-12 e escrever, no mínimo, 250 palavras sobre o que significa, para você, ser um mordomo fiel.

Data de conclusão ____/____/____ Visto do instrutor _____



FICHA DE AUTORIZAÇÃO

Para participar de:

- | | | |
|-------------------|----------------|--------------------|
| 1. Especialidades | 6. Olimpíadas | 11. Acantonamentos |
| 2. Campori | 7. Feiras | 12. Excursões |
| 3. Acampamentos | 8. Certificado | 13. Investiduras |
| 4. Desfiles | 9. Congresso | 14. _____ |
| 5. Cursos | 10. Convenção | 15. _____ |

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Atividade	Destino	Data e hora de saída	Data e hora de chegada
		____/____ h	____/____ h
Assinatura do responsável			
Ass. do Diretor ou Secretário			

Autorizo meu(inha) filho(a) _____

participar nos eventos acima relacionados, nas datas e horários estabelecidos.

Permito que em qualquer situação a liderança poderá tomar as medidas que sejam necessárias para o bem estar do(a) meu(inha) filho(a). Isento por meio desta de responsabilizar a liderança do Clube em todos os níveis, bem como a Igreja Adventista do Sétimo Dia, por qualquer dano causado ou sofrido por meu(inha) filho(a), devido a sua própria atuação ou indisciplina.

Nome do pai, mãe ou responsável _____

RG _____ CPF _____

Assinatura _____



Arte e diagramação

Editora Sobre Tudo Ltda.
 Rua Dr. Sebastião Lappetina Russo, 224.
 Cep 04753-110 • São Paulo • SP
 www.editorasobretudo.com.br
 55 11 5687-4704

© Todos os direitos de reprodução reservados ao Ministério de Desbravadores e Aventureiros da Divisão Sul-Americana da IASD.

