

MINISTÉRIO JOVEM

UNIÃO NORTE BRASILEIRA

2011



Classes Regulares
Manual do Instrutor

Classes Regulares

MANUAL DO INSTRUTOR

Ministério Jovem

União Norte Brasileira

ABA - AMa - ASPa - MOPa - MSMa

2011

Sumário

Apresentação	05
Classe Regular de Amigos	05
Classe Regular de Companheiro	15
Classe Regular de Pesquisador	32
Classe Regular de Pioneiro	41
Classe Regular de Excursionista	53
Classe Regular de Guia	65
Apêndice	82

Colaboradores:

Pr. Aquino Bastos - UNB

Pr. Renato Seixas - ABA

Pr. Júlio Gaya - AMa

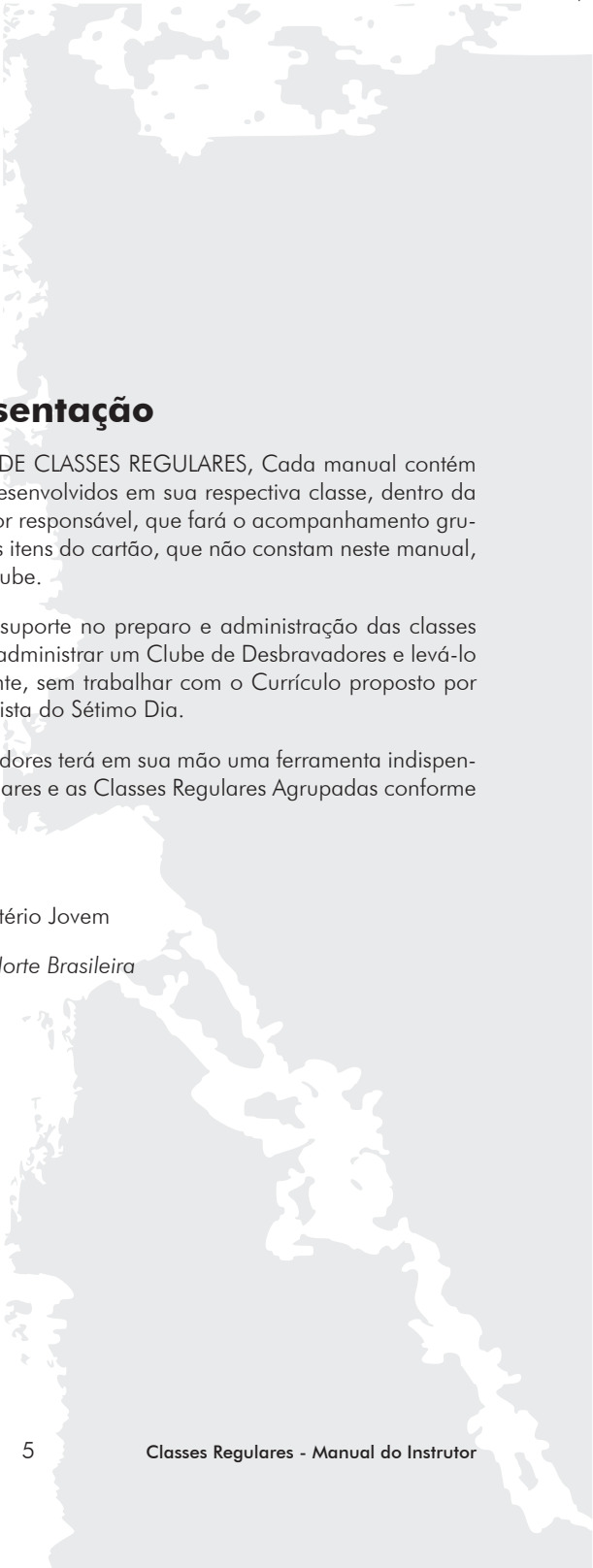
Pr. Carlos Alberto da Silva - ASPa

Pr. Nazareno Santos - MOPa

Pr. Ivancy Araújo - MSMa

Idealizador:

LMA - Edson Nogueira

A faint, light gray map of South America is positioned in the background of the page, spanning from the top right to the bottom right.

Apresentação

O manual do instrutor faz parte do GUIA DE CLASSES REGULARES, Cada manual contém uma quantidade de itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

Este manual foi preparado para servir de suporte no preparo e administração das classes pelo Instrutor . cremos que não é possível administrar um Clube de Desbravadores e levá-lo a Excelência a fim de ser um Clube eficiente, sem trabalhar com o Currículo proposto por Deus desde os primórdios da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

Daqui em diante o Ministério dos Desbravadores terá em sua mão uma ferramenta indispensável para fazer acontecer as Classes Regulares e as Classes Regulares Agrupadas conforme as orientações que teremos neste material.

Ministério Jovem

União Norte Brasileira



Este Guia pertence a:

Igreja de:

Distrito

Clube de Desbravadores:

Classe de AMIGO – 10 anos

O manual do instrutor de AMIGO, é composto de 12 itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

PLANO ANUAL CLASSE REGULAR – PAC: 10ANOS Classe regular: Amigo

Seqüência de reuniões	Requisitos	Quantidade de reuniões
1.	Cumprir os itens 1,2 e 3 da seção geral	
2.	Ler o livro para Juvenil do ano em curso	
3.	Ler o livro “Pela Graça de Deus”	
4.	Decorar os livros do Antigo Testamento, e dividi-los em suas cinco áreas. (apresentar trabalho por escrito)	
5.	Mencionar dez qualidades de um bom amigo e apresentar quatro situações diárias onde você praticou a Regra Áurea de Mateus 7:12.	
6.	Conhecer o Hino Nacional de seu país e o que ele significa	
7.	Explicar os princípios de temperança sobre Dan.1	
8.	Decorar e explicar Daniel 1:8	
9.	Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável	
10.	Aprender os princípios de uma dieta saudável.	
11.	Especialidade de cães (Est. natureza)	
12.	Arte em massa de pão (arte e hab. Manuais)	

GERAIS

1. Cumprir os itens 1 e 2 da seção geral
2. Decorar e explicar o Voto e a Lei do Desbravador

VOTO

“Pela graça de Deus, Serei puro, bondoso e leal. Guardarei a Lei dos Desbravadores,

Serei servo de Deus

E amigo de todos.”

(“Serei puro, bondoso e leal” e “servo de Deus e amigo de todos” é a maneira clara de dizer tudo quanto a Lei implica).

LEI

“A Lei dos Desbravadores ordena-me:

Observar a Devoção Matinal”

(Farei oração e estudo individual da Bíblia cada dia).

“Cumprir fielmente a parte que me corresponde

(Pelo poder de Deus ajudarei os outros, farei o meu dever e compartilharei honestamente onde estiver).

“Cuidar do meu corpo”

(Serei temperante em todas as coisas e lutarei para alcançar uma alta norma de aptidão física).

“Manter a consciência limpa’

(Não mentirei, roubarei ou enganarei e aborrecerei a conversa suja ou maus pensamentos).

“Ser cortês e obediente’

(Serei bondoso e atencioso para com os outros, refletindo o amor de Jesus em todas as minhas associações com os outros).

“Andar com reverência na casa de Deus’

(Em qualquer reunião devocional estarei quieto, compenetrado e reverente).

“Ter sempre um cântico no coração’

(Serei alegre e feliz e que a influência de minha vida seja como o Sol radiante para os outros).

“Ir aonde Deus mandar”

(Sempre estarei disposto a compartilhar a minha fé e sair fazendo o bem como Jesus fez).

3. Ler o livro para Juvenil do ano em curso

(verificar com o capelão do clube qual o livro do ano para o juvenil ou adotar outro livro adequado à faixa etária)

4. Ler de livro “Pela Graça de Deus”

Dependendo do desenvolvimento da leitura de cada desbravador, poderá ser cobrada leituras individuais ou criar dinâmicas de leitura dentro do grupo.

I. DESCOBERTA ESPIRITUAL

5. Decorar os livros do Antigo Testamento, e dividi-los em suas cinco áreas.

1. Pentateuco
2. Livros Históricos
3. Livros Poéticos
4. Profetas Maiores
5. Profetas Menores

1. Pentateuco – Livros escritos por Moisés

Gênesis; Êxodo; Levíticos; Números e Deuteronômio

2. Livros Históricos – Livros que tratam a história do povo de Israel

Josué; Juízes; Rute; I Samuel; II Samuel; I Reis; II Reis; I Crônicas; II Crônicas; Esdras; Neemias e Ester

3. Livros Poéticos

Jô; Salmos; Provérbios; Eclesiastes e Cantares de Salomão

4. Profetas Maiores

Isaías; Jeremias; Lamentações de Jeremias; Ezequiel e Daniel

5. Profetas Menores

Oséias; Joel; Amos; Obadias; Jonas; Miquéias; Naum; Habacuque; Sofonias; Ageu; Zacarias e Malaquias

II. SERVINDO A OUTROS

6. Demonstrar como ser um bom cidadão no lar e na escola

Sugerimos pedir ao desbravador que traga uma declaração dos pais e dos professores certificando-os como bons cidadãos.

III. DESENVOLVENDO AMIZADE

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

Amizade

Mateus 7:12 (Ier) – Façam aos outros o que querem que eles façam a vocês; pois isso é o que querem dizer a Lei de Moisés e os ensinamentos dos Profetas.

Comentário Bíblico Adventista: (Ver com. Mat. 7: 7; cf. Luc. 6: 31.)

A prova da autenticidade da religião é o modo como os Cristãos tratam seus próximos (1 Juan 4: 20; cf. Mat. 25: 31 - 46).

A regra de ouro resume as obrigações da segunda tábua do Decálogo e é outra expressão do grande princípio de amar o próximo (Mat. 19: 16-19; 22: 39-40; cf. 1 João 4: 21).

Os cidadãos do Reino da graça escolheram viver de acordo com esta norma divina e sem dúvida no reino da glória eles continuarão praticando isto. A atitude que nós assumimos para nossos próximos é a certa medida de nossa atitude para Deus (1 João 3: 14-16).

Os grandes pensadores de outros tempos e de outras culturas descobriram e expressaram a verdade sublime apresentada na regra de ouro, mas em geral eles fizeram isto de forma negativa. É atribuído a Hillel, um famosíssimo rabino de uma geração antes de Jesus, a seguinte declaração: O que é odioso a você, não faça a seu próximo; e isto consiste em todo o Torah, e o demais é comentários sobre isto” (o Talmude Shabbath 31a). A regra de ouro também aparece no livro apócrifo de Tobías (cap. 4:15): “você não faz a ninguém o que você não quer que eles lhe façam” (BJ). Na Carta de Aristéas se lê: “Assim como não desejas que lhe sobrevenha o mal, mas desejas participar de tudo o que é bom, assim deve tratar com os que estão sujeitos e com os transgressores.” Deveria ser notado que Jesus transformou um preceito negativo em uma regra positiva. Nisto está a diferença essencial entre o Cristianismo e todos os sistemas falsos de religião, e entre o verdadeiro Cristianismo e aquela religião que se tem as formas, mas nega o poder vital do Evangelho. A regra de ouro doma o egoísmo supremo, o que nós quereríamos que outros nos fizessem a nós, e transforma em abnegação suprema, o que nós temos que fazer a favor a outros. Esta é a glória do Cristianismo. Esta é a vida de Cristo vivida nesses que lhe seguem e levam o Seu Nome (ver com. cap. 5: 48).

Esta é a lei. Cristo recusa enfaticamente que o princípio enunciado na regra de ouro é algo novo; é a mesma essência da lei da mesma maneira que era determinado por meio de Moisés (o Torah), e o que os profetas escreveram. Quer dizer, todo Antigo Testamento (ver com. Mat. 5: 17; Luc. 24: 44). Estes que afirmam que a lei de amor só pertence ao NT e o bane o AT ao esquecimento, como um sistema religioso obsoleto, se constituem críticos do Mestre quando declararam especificamente que se havia necessidade de mudar os grandes princípios expostos em “a lei ou os profetas” (ver com. Mat. 5: 17-18; Luc. 24: 27, 44). O Sermão inteiro do Monte, desde Mat. 5: 20 até 7: 11, ilustra esta grande verdade. Depois de ter afirmado que ele não havia vindo para abolir os ensinamentos de Moisés e dos profetas,

Cristo expôs com detalhes a atitude dele para com a lei, em magnificá-la e honra-la. (cf. Isa. 42: 21).

De que é feito a amizade? - Faby

De que é feito este sentimento?

Engraçado, eu sempre fiquei pensando em que momento da vida foi criado esse sentimento....a amizade.

Quem será que compôs o primeiro par de amigos da face da terra?

Fico imaginando que eles devem ter tido muitas dificuldades nesse relacionamento, afinal, foram os pioneiros em dar carinho, aparar arestas, serem muitas vezes incompreendidos e ainda assim estarem sempre de braços abertos para receber o outro quando preciso.

Bom, mas o tempo passou e hoje já sabemos muitas coisas sobre amizade.

Há de se entender que a amizade não é algo somente que nos traz alegrias e esse é o maior desafio dela.

Há de se aceitar que se pode ter amigos diferentes de nós, em raça, religião, temperamento, criação, cultura. Isso na verdade não é importante na amizade, nem chega a ser um obstáculo.

Há de se saber que as regras principais da amizade são o respeito, a consideração, a tolerância e a humildade.

O respeito é primordial, aliás, em qualquer tipo de relacionamento ele se faz necessário. Pessoas têm seus limites e esses limites devem sempre ser respeitados. O fato de termos amizade e intimidade com alguém, não nos dão o direito de violar certas regras que estão implícitas em uma amizade.

A consideração é um fator muito importante também. Não adianta sermos tudo de bom para alguém e nos momentos mais delicados e necessários para esse alguém, não termos a consideração que se resume na atenção de vida.

Espera-se mesmo que a amizade, como qualquer outro sentimento, seja uma via de mão dupla. Não existe a possibilidade de só darmos, jamais recebermos e ainda assim sermos realizados nesse sentimento.

Não se trata de um toma lá dá cá, mas se trata de um eu me lembro quando eu precisei e você esteve comigo, portanto agora você precisa e eu estou aqui, e isso há de ser feito com um sorriso nos lábios e muito amor no coração.

A tolerância, talvez seja essa a parte principal.

Há de se entender que nenhum ser humano vive em total estado de bom humor a vida toda. Haverá dias que os ânimos não estarão bons, o coração de um deles não estará bem.

Isso sem contar que as pessoas em geral têm os mais diversos tipos de temperamentos e, portanto de atitudes.

Há de se saber que para se ter um amigo, alguns momentos desagradáveis dele teremos que suportar, passar por cima mesmo, ignorar, sabendo inclusive que ele em algum instante fará o mesmo por nós se for amizade verdadeira o que ele sente.

Há de se saber, aceitar e entender, que a perfeição em termos de ser humano não existe, cometemos todos, diversas vezes, falhas, enormes falhas. Nenhum de nós é o rei da verdade, nenhum de nós está certo o tempo todo... em algum momento o nosso amigo é que será a parte certa e por mais que o nosso orgulho nos impeça de dizer, teremos que aceitar.

A humildade há de precisar se fazer presente sempre.

Amigos que não convivem com isso, dificilmente conseguirão levar esse relacionamento avante.

Há de se ter humildade pra dizer coisas simples:

Eu não sei você me ensina?

Eu não consigo você me ajuda?

Eu não posso, tenho medo, você vai comigo?

Eu errei você me perdoa?

Eu me arrependi, você me desculpa?

Eu não fui fiel a você, me dá outra chance?

Eu disse o que não devia, você pode esquecer?

Eu ando negligenciando nossa amizade, você me permite recuperar esse tempo perdido?

Amigos não se orgulham de ter orgulho, eles se orgulham é de passar por cima dele no momento que se fizer necessário. Orgulho de amigos tem que estar em tê-los como amigos e em poder dizer a qualquer um: Sim, ele tem um milhão de defeitos, comete mil erros, falha muitas vezes... mas é meu amigo! ... e nessa última frase....mas é meu amigo está implícito, e portanto, apesar de tudo, é com ele quem conto na hora da dor e na hora da alegria.

Ser humilde numa amizade não significa se humilhar significa provar ao outro o seu grau de importância na nossa vida.

Por fim, uma amizade há de ter altos e baixos sim, há de atravessar furacões, cair em abismos, há de se despedaçar, se arrastar, ser vulnerável... mas se for amizade de verdade, há de voltar, envolta em ferimentos, apoiada numa bengala, sangrando até... e há de encontrar o seu companheiro com o curativo nas mãos, amor no coração e disposto a dar o perdão!

Ser amigo é todos os dias aprender alguma coisa nova, é sempre ter algo de que se arrepender, por alguma coisa que se deixou de fazer num momento em que teria sido importante ter feito.

Ser amigo é principalmente dividir uma emoção, saber acalantar um coração e deixá-lo voar pra longe de nós quando ele precisar.

Mas ser amigo é especialmente se recolher num cantinho e esperar esse coração voltar pra nossa mão no momento que ele achar que é bom.

<http://www.mensagensvirtuais.com.br/msgs.php?id=1623>

A partir dos textos acima, peça aos desbravadores que façam uma lista com as atitudes positivas de uma boa amizade.

8. Conhecer o Hino Nacional de seu país e o que ele significa (Ver no Apêndice)

IV. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

9. Utilizando a experiência de Daniel completar o seguinte:

a) Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 ou fazer uma encenação,

Letra a – primeira parte

Comentário Bíblico Adventista: Cap 1 de Daniel.

Não há agora um plano diferente- Quando Daniel esteve em Babilônia, foi acossado por tentações com as quais nunca havia sonhado, e compreendeu que devia manter seu corpo em sujeição. Propôs em seu coração que não beberia o vinho do rei nem comeria de seus manjares. Sabia que para poder vencer devia ter uma clara percepção mental para ser capaz de discernir entre o bem e o mal. Mostra Daniel fazendo sua parte, Deus também estava em ação, e lhe deu “conhecimento e inteligência em todas as letras e ciências; e Daniel teve entendimento em toda visão e sonhos”. Desta forma procedeu Deus com Daniel, e não teve propósito diferente de proceder de maneira diferente aquela hora. O homem deve coopera com Deus para levar a cabo o plano da salvação. (RH 2-4- 1889).

Uma decisão inteligente.- Quando Daniel e seus colegas foram postos a prova, se colocaram plenamente do lado da retidão e da verdade. Não procederam caprichosa senão inteligentemente. Decidiram que como a carne não tinha feito parte de seu regime no passado, não deviam a comer no futuro; e bem como o vinho tinha sido proibido a todos os que devem se ocupar do serviço de Deus, decidiram que não tomariam.

Sabiam o que lhes sucedeu aos filhos de Arão e que o vinho ofuscaria sua mente, que suas faculdades mentais ficariam sem discernimento. Registraram-se estes detalhes na história dos filhos de Israel como uma advertência, para que cada jovem recuse todos os costumes, práticas e “ceder ao erro” que em alguma forma possam desonrar a Deus. Daniel e seus

colegas não sabiam qual seria o resultado de sua decisão; só sabiam que custar-lhes-ia a vida, mas resolveram seguir a senda reta de uma estrita temperança ainda que estavam na corte da licenciosa Babilônia (YI 18-8-1898).

O bom comportamento granjeou a simpatia.- Esse servidor público viu em Daniel bons rastros de caráter. Viu que se esforçava por ser bondoso e útil, que suas palavras eram respeitadas e corteses, e que estava dotado das virtudes da modéstia e humildade. O bom comportamento do jovem foi o que lhe ganhou o favor e o afeto do príncipe (YI12-11-1907).

Os tentadores de Daniel.- Daniel não procedeu precipitadamente ao dar este passo. Sabia que quando fosse chamado para se apresentar ante o rei, seria evidente a vantagem de uma vida sã. O efeito seguiria à causa. Daniel disse ao chefe dos eunucos, o que estava a cargo dele e de seus colegas: “Rogo-te que faças a prova com teus servos por dez dias, e nos dê legumes a comer, e água a beber”. Daniel sabia que dez dias seria um lapso suficiente para demonstrar o benefício da temperança... Após fazer isto, Daniel e seus colegas ainda fizeram algo mais: não elegeram como colegas aos que eram agentes do príncipe das trevas; não se uniram com a multidão para praticar o mal. Procuraram a amizade do chefe dos eunucos, e não teve fricção entre eles. Procuraram o conselho dele e, ao mesmo tempo, o instruíram com a sabedoria de seu comportamento (YI 6-9-1900).

(após a leitura deste texto o desbravador deverá explicar o que entendeu sobre o assunto)

Se o Desbravador escolher a encenação:

Fazer a representação da cena é a mais fácil de ser cumprida.

No entanto, antes de encená-la leia atentamente o capítulo 1 de Daniel. Conversem sobre o que aconteceu de forma que em cada desbravador fique memorizado o real sentido da peça. Eles tem de transmitir o que realmente o texto ensina a seus telespectadores.

Faça a encenação o mais próximo possível do texto bíblico. Use bonecos de animais para simbolizar as comidas, sucos vermelhos, roupas típicas (que se conseguem simplesmente usando lençóis sob o corpo), etc. Deixe que eles coloquem sua criatividade em prática. Quanto mais participarem mais se empolgarão com o conteúdo da peça.

Esta encenação deverá ser apresentada em público, seja na abertura do clube, ou em um programa especial na igreja (JA, Dia do Desbravador, investidura, etc)

b) Decorar e explicar Daniel 1.8

Utilize técnicas para auxiliar eles a decorarem.

Exemplos:

- Use cartazes com cada palavra do texto, eles após lerem, terão de colocar os cartazes na sequência correta. Ou
- Escreva com letras grandes em uma cartolina o texto e o auxilie na memorização.

c) Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

10. Aprender os princípios de uma dieta saudável.

O que é a Pirâmide Alimentar?

Flexível e cheia de opções, a Pirâmide Alimentar pode ser o seu guia para uma dieta equilibrada e alimentação saudável. Ela foi desenvolvida pelo departamento de agricultura americano e oferece orientação simples e fácil para você escolher seu cardápio respeitando seis diretrizes

Diretrizes:

- Coma uma diversidade de alimentos.
- Mantenha um peso saudável.
- Escolha uma dieta com pouca gordura, colesterol e gordura saturada.
- Escolha uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos.
- Use açúcar com moderação.
- Use sal com moderação.

O que há na Pirâmide Alimentar? Todo alimento imaginável!

A Pirâmide Alimentar encoraja os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

Variedade: Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias para uma dieta balanceada.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

11. Especialidade de cães (Estudos natureza)

12. Arte em massa de pão (arte e hab. Manuais)

O instrutor deverá solicitar o material teórico para passar essas especialidades.

As especialidades do cartão de agrupadas, que não constam nesta lista, deverão ser feitas a parte pelo desbravador. Lembre-se que haverá especialidades que serão passadas de forma geral pelo clube, peça a lista ao diretor.

MANUAL DO INSTRUTOR – 11 anos

Classe regular de Companheiro

Agrupada de Amigo e Companheiro

Este manual é composto de 15 itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

PLANO ANUAL CLASSE REGULAR – PAC: 11ANOS

Classe regular: Companheiro

Agrupada: Amigo e Companheiro

Encontros para estudos	Requisitos	Tempo necessário
1.	Cumprir os itens 1,2 e 3 da seção geral	
2.	Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.	
3.	Ler o livro “Pela Graça de Deus”	
4.	Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas. (apresentar trabalho por escrito)	
5.	Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes	
6.	Decorar e explicar I Coríntios 9:24-27	
7.	Conversar com o seu líder sobre aptidão física e os exercícios regulares para uma vida saudável.	
8.	Aprender sobre os prejuízos causados à saúde pelo cigarro e escrever seu compromisso de não utilizá-lo.	
9.	Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e decorar duas passagens sugeridas.	

10.	Dirigir ou colaborar em uma meditação criativa para a sua unidade ou Clube.	
11.	Especialidade de anfíbios (Est. natureza)	
12.	Especialidade de Arte de contar história (at.Missionária)	

GERAIS

1. Cumprir os itens 1 e 2 da seção geral
2. Decorar e explicar o Voto e a Lei do Desbravador

VOTO

"Pela graça de Deus

Serei puro, bondoso e leal.

Guardarei a Lei dos Desbravadores,

Serei servo de Deus

E amigo de todos."

("Serei puro, bondoso e leal" e "servo de Deus e amigo de todos" é a maneira clara de dizer tudo quanto a Lei implica).

LEI

"A Lei dos Desbravadores ordena-me:"

"Observar a Devoção Matinal"

(Farei oração e estudo individual da Bíblia cada dia).

"Cumprir fielmente a parte que me corresponde"

(Pelo poder de Deus ajudarei os outros, farei o meu dever e compartilharei honestamente onde estiver).

"Cuidar do meu corpo"

(Serei temperante em todas as coisas e lutarei para alcançar uma alta norma de aptidão física).

"Manter a consciência limpa"

(Não mentirei, roubarei ou enganarei e aborrecerei a conversa suja ou maus pensamentos).

"Ser cortês e obediente"

(Serei bondoso e atencioso para com os outros, refletindo o amor de Jesus em todas as minhas associações com os outros).

“Andar com reverência na casa de Deus’

(Em qualquer reunião devocional estarei quieto, compenetrado e reverente).

“Ter sempre um cântico no coração’

(Serei alegre e feliz e que a influência de minha vida seja como o Sol radiante para os outros).

“Ir aonde Deus mandar”.

(Sempre estarei disposto a compartilhar a minha fé e sair fazendo o bem como Jesus fez).

3.Ler o livro para Juvenil do ano em curso e resumi-lo em um parágrafo.

(verificar com o capelão do clube qual o livro do ano para o juvenil ou adotar outro livro adequado à faixa etária)

Obs.: O instrutor de classe deverá ensinar o desbravador a fazer o resumo de livros. O guia de classes regulares possui essas orientações, solicite-a ao orientador de formação ou diretor do clube.

4.Ler de livro Pela Graça de Deus. Caso não tenha lido anteriormente.

Dependendo do desenvolvimento da leitura de cada desbravador, poderá ser cobrada leituras individuais ou criar dinâmicas de leitura dentro do grupo.

Pega um breve comentário sobre o livro.

I. DESCOBERTA ESPIRITUAL

5. Decorar os livros do Antigo e do Novo Testamento e dividi-los em suas 8 áreas. Demonstrar habilidade em encontrar qualquer um destes livros.

(Quem já foi investido no cartão de Amigo, cumprir neste item somente as questões relacionadas ao Novo Testamento)

Obs.: O instrutor de classe deverá ensinar o desbravador a fazer um trabalho escrito. O guia de classes regulares possui essas orientações, solicite-a ao orientador de formação ou diretor do clube.

Distribuição dos livros do Antigo e Novo Testamento em suas respectivas áreas:

Antigo Testamento: Os livros do Antigo Testamento estão divididos em cinco áreas. São elas:

1. Pentateuco
2. Livros Históricos
3. Livros Poéticos
4. Profetas Maiores
5. Profetas Menores

1. Pentateuco – Livros escritos por Moisés

Gênesis; Êxodo; Levíticos; Números e Deuteronômio

2. Livros Históricos – Livros que tratam a história do povo de Israel

Josué; Juízes; Rute; I Samuel; II Samuel; I Reis; II Reis; I Crônicas; II Crônicas; Esdras; Neemias e Ester

3. Livros Poéticos

Jô; Salmos; Provérbios; Eclesiastes e Cantares de Salomão

4. Profetas Maiores

Isaias; Jeremias; Lamentações de Jeremias; Ezequiel e Daniel

5. Profetas Menores

Oséias; Joel; Amos; Obadias; Jonas; Miquéias; Naum; Habacuque; Sofonias; Ageu; Zacarias e Malaquias

Novo Testamento: Os livros do Novo Testamento estão divididos em quatro áreas. São elas:

1. Evangelhos
2. Históricos
3. Cartas e Epístolas
4. Proféticos

Distribuição dos livros do Antigo Testamento em suas respectivas áreas:

1. Evangelhos

Mateus; Marcos; Lucas e João

2. Históricos

Atos dos Apóstolos

3. Cartas e Epístolas

Romanos; I Coríntios; II Coríntios; Gálatas; Efésios; Filipenses; Colossenses; I Tessalonicenses; II Tessalonicenses; I Timóteo; Tito; Filemon; Hebreus; Tiago; I Pedro; II Pedro; I João; II João; III João e Judas

4. Proféticos

Apocalipse

6. Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e decorar duas passagens sugeridas.

II. SERVINDO A OUTROS

Os itens desta sessão serão promovidos de forma geral pelo clube.

III. DESENVOLVENDO AMIZADE

7. Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes (Ver no Apêndice).

8. Conhecer o hino nacional e explicar seu significado (Ver no Apêndice).

IV. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

9. Decorar e explicar I Coríntios 9:24-27

Após a apresentação do estudo abaixo, solicite que o Desbravador decore e explique o texto.

Texto Bíblico

Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só é que recebe o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis.

E todo aquele que luta, exerce domínio próprio em todas as coisas; ora, eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível.

Pois eu assim corro, não como indeciso; assim combato, não como batendo no ar.

Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à submissão, para que, depois de pregar a outros, eu mesmo não venha a ficar reprovado.

Comentário Bíblico Adventista

Não sabeis? Nos vers. 24-27 Paulo usa das bem conhecidas concorrências atléticas que se celebravam periodicamente na Grécia e no mundo helenístico, para ilustrar o tema que está a tratar: a necessidade de praticar a abnegação para conseguir a salvação de outros. Nos vers. 26-27 aplica-se a lição a si mesmo. Aqui Paulo faz alusão aos jogos ístmicos ou coríntios, com os quais estavam mais familiarizados os habitantes de Corinto. Esses jogos consistiam em corridas pedestres, concorrências de pugilismo, luta e lançamento do disco. Paulo alude a dois: às corridas pedestres (vers. 24-25) e ao pugilismo (vers. 26-27).

Prêmio. Nos jogos só um podia atingir a vitória; no entanto, todos os que participavam estavam dispostos a suportar penalidades e uma severa preparação a fim de aumentar suas possibilidades de conquistar o prêmio. O galardão que se dava ao vencedor era uma coroa de folhas de pino, laurel, oliveira, perejil ou manzano.

Correi de tal maneira. Todos os participantes das corridas gregas se esforçavam ao máximo para ganhar o prêmio. Usavam toda a habilidade e vigor que tinham adquirido como resultado de seu intenso treinamento. Nenhum deles era indiferente ou apático ou descuidado. A todos se oferece a coroa da vida eterna, mas só atingirão o prêmio os que se submetam a

um estrito treinamento. Isto significa que o cristão sempre será guiado em palavras, pensamentos e ações pelas elevadas normas da Bíblia, e não deixar-se-á dominar pelos desejos e as inclinações de seu próprio coração; perguntar-se-á a cada passo do caminho: “Que faria Jesus? Este proceder, este plano de trabalho, ou esta classe de recreação, aumentarão minha fortaleza espiritual ou diminuí-la-ão?” Recusará qualquer coisa que numa forma ou outra interfira com seu progresso espiritual; caso contrário, não poderá conquistar a vitória (ver Heb. 12: 1-2).

Luta. Gr. agÇnízomai, “lutar”, “contender”, “pugnar”, “esforçar-se”. “Agonizar” deriva de agÇnízomai (ver com. Luc. 13: 24). Competir pela vitória nos jogos gregos significava mais que efetuar um esforço imperfeito; era lutar desde o princípio até o fim, sem nenhuma trégua.

Abstém-se. Gr. egkrat’uomai, “exercer domínio próprio”. Para ter alguma esperança de vitória, o atleta que competia tinha que dominar seus desejos e apetitos, e ainda mais: ser capaz de fazer que seu corpo respondesse imediatamente às ordens de seu pensamento, e vencer a indolência natural e a renúncia a se esforçar, debilidade que com tanta frequência aflige à humanidade. Devia abster-se de tudo o que estimulasse e excitara, e levasse ao debilitamento, como por exemplo, o vinho, uma vida desenfadada e passional, e as complacências exageradas. Era necessário que exercesse domínio próprio em todas as coisas, não só nas evidentemente daninhas, senão também no uso daquelas que não eram prejudicial em si mesmas. Devia praticar uma estrita moderação nos alimentos e bebidas, e recusar do todo qualquer coisa que pudesse debilitar seu corpo.

O cristão que se está a esforçar por conquistar o prêmio da vida eterna, deve seguir um programa que em alguns aspectos se parece ao dos competidores nos jogos gregos. O que deseja ser tido em estima pelo Senhor no dia final, precisa valor, fé, perseverança, abnegação e laboriosidade; deve esforçar-se como o fazem os atletas que competem pelas honras terrenas, que são passageiros. Na carreira cristã cada competidor que cumpre com os requisitos do treinamento, receberá o prêmio. A vida eterna é inteiramente um presente de Deus, mas ser-lhe-á dada só aos que a procuram e se esforçam com toda sua energia para a atingir.

Coroa. Gr. stéfanos, “guirnalda” ou “coroa” com frequência feita de folhas, que se levava como sinal de vitória ou gozo (ver com. vers, 24).

Incorruptível. Que diferença incalculado entre a recompensa do vencedor nos jogos gregos e a do cristão vitorioso! Quão fervorosamente correm os homens em procura do sucesso temporário, e até que grau de incomodidade e ainda de sofrimento estão dispostos a se submeter com tal de ser famosos adiante do mundo! Se estão dispostos a tudo isto por uma coroa que cedo perece, quanto mais fervente e perseverante deve ser a luta do cristão pela coroa imaculada da vida eterna! A entrada do pecado no mundo perverteu os pensamentos e as idéias dos homens, e Satanás teve grande sucesso em induzir-lhes a transgredir todas as leis da saúde. Portanto, geralmente vivem em tal forma que apressam sua ruína corporal por causa de seus hábitos na comida, a bebida, o vestir, o sonho, o trabalho, as recreações e a maneira de pensar (ver CH 18-19).

Deus exige que os seus compreendam bem a necessidade de uma reforma nestas coisas, e a prática de um estrito domínio próprio em tudo o que tem que ver com a conservação da saúde. O homem não está em liberdade de fazer o que lhe preza em sua forma de viver, pois foi comprado por Deus e está na obrigação de fazer tudo o que possa para respeitar as leis da saúde, a fim de manter seu corpo e sua mente na melhor condição possível (ver 1 Cor. 6: 19-20; 10: 31). O cristão cheio do amor pelo Salvador não permite que o dominem seus apetitos e paixões; pelo contrário, em tudo aceita o conselho que Deus deu para sua vida mental, física e espiritual. Os apetites carnis devem ser submetidos às faculdades superiores da mente, que está sob a condução do Espírito Santo (ver Rom. 6: 12; MJ 459-460). O álcool e o fumo -venenos comprovados- são exemplos evidentes dos vícios que Satanás introduziu com enganos entre os seres humanos, aumentando assim sua debilidade física e espiritual, e dificultando sua preparação para receber a recompensa eterna oferecida a todos os que estão dispostos a ser sóbrios em todas as coisas.

O que se nega a abandonar hábitos crônicos de complacência nociva, não importa de que classe sejam, como pode esperar que será abençoado por Deus e que receberá as boas-vindas no reino da glória divina? A única conduta segura é recordar que o corpo deve ser mantido em sujeição sempre e em todas as coisas, até que Jesus venha.

A bênção da vida eterna -ou coroa eterna não será dada aos que consideram que a vida presente é uma ocasião para a complacência dos apetites e das paixões, e para satisfazer cada capricho e desejo da natureza pervertida. Deus dará a vida eterna unicamente aos que usam sua vida agora como uma oportunidade para ganhar a vitória sobretudo o que impeça a saúde mental, física e espiritual, demonstrando assim seu verdadeiro amor e obediência ao Salvador que tanto sofreu por eles.

Não como a esmo. Paulo sabia exatamente para onde ia e o que estava a fazer. Seu propósito era avançar tão rapidamente como lhe fosse possível na carreira da vida. Não tinha nenhuma confusão em sua mente em quanto à direção que devia tomar. Corria com uma segurança clara e positiva de atingir a meta. Esforçava-se até somo-o para não perder a coroa, uma coroa não de folhas maculaas, senão de vida imortal, paz, gozo e felicidade no reino de glória. O corredor dos jogos gregos não tinha a segurança de chegar primeiro à meta e obter o prêmio. Mas Paulo sabia que ele e qualquer que cumprisse com as condições divinas, podia estar seguro do sucesso. Quando já se acercava ao fim de sua carreira, expressou sua absoluta segurança de que receberia a coroa junto com todos os outros cristãos vencedores (ver 2 Tim. 4: 7-8).

Brigo. Gr. *puktéÇ*, “brigar com os punhos”, “boxear”. “Exercer o pugilato” (BJ); “luto no pugilato” (BC). Briga-a com os punho, ou boxe, era uma forma de diversão nas antigas concorrências atléticas. Paulo introduz uma mudança na metáfora: o corredor no estádio é agora um pugilista ou boxeador.

Golpeia o ar. Poderia pensar-se que um boxeador “golpeia o ar” quando pratica sozinho ou seu antagonista esquiva seus golpes, mal gastando seu esforço no ar. Mas Paulo mostra claramente que não desestimava o seu adversário, nem permitia que se escapasse de seus golpes, nem mal gastava seu tempo boxeando com sua sombra, porque seu adversário -Satanás- estava sempre presente e devia ser resolvido em frente a ele. Cada golpe era dirigido

com certeza, com toda sua vontade e energia, para que chegasse com eficácia a sua meta. Os desejos corruptos da carne deviam ser suprimidos, e todo seu ser devia ser posto em sujeição a Deus por meio de Cristo (ver 2 Cor. 10: 3-5).

Muitos cristãos sabem que se deve ganhar a vitória sobre os desejos e apetites que se opõem à vontade de Deus, mas são débeis em seus esforços para dominar o eu. Parece que brigam, mas em realidade não querem que seus golpes castiguem o que é parte de si mesmos, porque têm medo da dor dos golpes bem dirigidos. Amam demasiado sua natureza pecaminosa e por isso não a castigam; falta-lhes suficiente força de vontade para não fazer caso da carne, que pede misericórdia. Mas esse não era o caso de Paulo. Que não queria ser complacente com sua carne pecaminosa e sua natureza carnal. Estava envergonhado dela, a aborrecia e desejava sua morte. Por essa razão eliminava todos os pensamentos e sentimentos de compaixão ou ternura para com ela, e lhe propinava golpes com toda sua força, habilidade e vontade (ver Col. 3: 5; CH 51). Estas palavras não devem ser interpretadas como as dos gnósticos (ver as pp. 56-59). Paulo considerava que o corpo devia ser dominado, mas não destruído como se fosse intrinsecamente mau.

Golpeio. Gr. *hupÇpiázÇ*, literalmente “golpear embaixo do olho”, “amorar um olho”. Paulo empregou a metáfora do pugilato dos gregos para ilustrar graficamente a natureza feroz do conflito em que deve participar todo cristão verdadeiro. As luvas de boxe que se usavam então não eram como os que se usam agora. Faziam-nos com freqüência com atiras de couro de boi, que às vezes se reforçavam com conjunturas de bronze. O verbo *hupÇpiázÇ* descreve vividamente o rigor e a dureza com que os cristãos genuínos devem tratar sua natureza pecaminosa. Sugere a rígida disciplina e o renunciamento que devem se pôr em prática para poder ganhar a vitória sobre todas as paixões corruptas próprias das más tendências humanas.

Ponho-o em servidão. Assim mostra Paulo seu firme propósito de ganhar uma vitória absoluta sobre todas suas más inclinações e corruptas paixões e tendências. Para ele não valia fazer as coisas a médias. Sabia que era uma luta a morte, sem importar qual era o custo em sofrimento e angústia para sua natureza terrenal. Estava consciente que deviam morrer as coisas más que lutavam contra suas aspirações espirituais. Esta é uma lição que devem aprender todos os que esperam estar em condições de ser aceitos como cidadãos do céu. Os impulsos e anseios dos apetites e as paixões naturais devem ser postos em sujeição a Cristo. Isto é possível unicamente quando a vontade se rende a Cristo.

Não seja que. Paulo não tinha o propósito de permitir que coisa alguma lhe impedisse conseguir a salvação; estava preparado para fazer qualquer coisa que Deus dispusesse a fim de ser idóneo para o céu. Sabia que o espreitava o constante perigo de ser enganado devido ao subtil que é o pecado, e estava determinado a não deixar de fazer nada do que lhe correspondia para se assegurar o sucesso em atingir a coroa da vida eterna.

Pregar para outros. Paulo agora continua com a metáfora dos jogos, pois refere-se a si mesmo como o pregador que convocava aos corredores para a carreira, mas que ao mesmo tempo era um dos competidores.

Eliminado. “Desqualificado” (BJ). Gr. adókimos, “que não suporta a prova”, “recusado após a prova”, “desaprovado”. Como heraldo, Paulo tinha anunciado as regras que regiam “o jogo” espiritual; como competidor, se esperava que, acima de todos os demais, se submetesse às regras. Tinha sido zeloso em proclamar a outros os regulamentos que regem a concorrência para a vida eterna. Aqui expressa sua determinação de praticar um rígido controle sobre sua natureza pecaminosa para não sofrer a terrível desgraça de ser achado falto pelo grande juiz ao fim da carreira. Os ministros cristãos, que apresentam ante o mundo as regras concernentes à vitória na concorrência pela salvação eterna, precisam ser sumamente cuidadosos em quanto a sua própria condição espiritual para que não falhem em algum aspecto, e fiquem sem essa recompensa que durante toda sua vida apresentaram a outros para que a conquistem. Se todos os que são chamados ao ministério do Evangelho fossem tão fiéis e firmes em trabalhar pelas almas como o foi Paulo, o reavivamento e a reforma que tanto almeja a igreja apareceriam sem demora e Cristo viria cedo.

9. Conversar com seu líder sobre aptidão física e os exercícios regulares para uma vida saudável - Livro Educação – EGW Cap 23

Recreação Pág. 207

“Tudo tem o seu tempo determinado.” Ecl. 3:1.

Há diferença entre recreação e divertimento. A recreação, na verdadeira acepção do termo recreação - tende a fortalecer e construir. Afastando-nos de nossos cuidados e ocupações usuais, proporciona descanso ao espírito e ao corpo, e assim nos habilita a voltar com novo vigor ao sério trabalho da vida. O divertimento, por outro lado, é procurado com o fim de proporcionar prazer, e é muitas vezes levado ao excesso; absorve as energias que são necessárias para (as atividades úteis), e desta maneira se revela um estorvo ao verdadeiro êxito da vida. O corpo todo se destina à ação; e a menos que as capacidades físicas sejam conservadas sadias mediante exercício ativo, as capacidades mentais não poderão ser usadas muito tempo na sua maior produtividade. A inatividade física que parece quase inevitável na sala de aula, juntamente com outras condições insalubres, fazem da referida sala um lugar penoso às crianças, especialmente às de constituição fraca. Frequentemente a ventilação é insuficiente. Bancos mal conformados incentivam posições forçadas, embaraçando assim a ação dos pulmões e do coração. Ali, têm as criancinhas de passar de três a cinco horas por dia, respirando um ar carregado de impureza e talvez infectado de microrganismos de enfermidades. Não admira que tantas vezes o fundamento de uma longa vida de enfermidades seja lançado na sala de aula.

Pág. 208. As crianças não devem estar encerradas muito tempo em casa, nem se deve exigir que se dêem a um estudo aplicado antes que se haja estabelecido um bom fundamento para o desenvolvimento físico.

Para os primeiros oito ou dez anos da vida de uma criança, o campo ou jardim é a melhor sala de aula, a mãe é o melhor professor, a Natureza o melhor manual. Mesmo quando a criança tem idade suficiente para freqüentar a escola, a sua saúde deve ser considerada de maior importância do que o conhecimento dos livros. Deve ser rodeada das condições mais favoráveis, tanto para o crescimento físico como para o mental.

Não é só a criança que se acha em perigo de falta de ar e exercício. Nas escolas superiores bem como nas elementares, estas coisas essenciais à saúde são ainda muitas vezes negligenciadas.

Muitos estudantes sentam-se dia após dia, em uma sala de aula, curvados sobre os seus livros, com o tórax tão contraído que não podem tomar uma respiração ampla e profunda, movendo-se seu sangue vagarosamente, estando frios os pés e quente a cabeça. Não sendo o corpo suficientemente nutrido, enfraquecem-se os músculos, enerva-se e enferma todo o organismo. Com freqüência, tais estudantes se tornam inválidos por toda a vida. Poderiam ter saído da escola com a força física, bem como a mental, aumentada, se houvessem efetuado seus estudos sob condições convenientes, com exercícios regulares à luz solar e ao ar livre.

Pág. 209 - Despendido no exercício físico não é perdido. Aquele que constantemente se acha inclinado sobre os livros, notará depois de algum tempo que a mente perde seu vigor. Os que dão a devida atenção ao desenvolvimento físico, farão maior progresso nos ramos intelectuais do que se seu tempo todo fosse dedicado ao estudo.

Adotando uma única série de pensamentos, com freqüência se torna o espírito propenso apenas para um lado. Cada faculdade, porém, pode ser exercida com segurança, se as capacidades mentais e físicas forem aplicadas igualmente, e o assunto dos pensamentos for variado.

A inatividade física diminui não somente a força mental, mas também a moral. Os nervos do cérebro, que se ligam com o organismo todo, são o intermédio pelo qual o Céu se comunica com o homem e afeta a sua vida íntima. O que quer que estorve a circulação da corrente elétrica no sistema nervoso, debilitando assim as forças vitais e diminuindo a suscetibilidade mental, vem tornar mais difícil o despertar da natureza moral.

Demais, o estudo excessivo, em virtude de aumentar a corrente do sangue para o cérebro, cria uma agitação doentia que tende a diminuir o poder do domínio próprio, e muitíssimas vezes dá lugar a impulso e capricho. Assim se abre a porta à impureza. O mau uso, ou a falta de uso da capacidade física é, em grande parte, responsável pela onda de corrupção que se está espalhando pelo mundo. "Soberba, fartura de pão e abundância de ociosidade" (Ezeq. 16:49)

Os professores devem compreender estas coisas e instruir seus alunos neste sentido. Ensinai aos estudantes que viver de maneira correta depende de pensar de maneira correta, e que a atividade física é essencial à pureza do pensamento.

Pág. 210 - A questão da recreação conveniente aos alunos é dessas que os professores muitas vezes acham embaraçosas. Os exercícios físicos preenchem um lugar útil em muitas escolas; mas, sem uma inspeção cuidadosa, são muitas vezes levados ao excesso. Muitos jovens, pelas proezas de força que tentam realizar nos salões de ginástica, têm trazido sobre si lesões para toda a vida.

O exercício em um salão de ginástica, ainda que bem-dirigido, não pode tomar o lugar da atividade ao ar livre, e para tal nossas escolas devem oferecer melhores oportunidades. Os estudantes devem fazer exercício vigoroso. Poucos males há que se devem temer mais do que a indolência e a falta de um objetivo. Não obstante, a tendência da maior parte dos esportes atléticos é assunto de ansiosa preocupação por parte dos que levam a sério o bem-estar da juventude. Alguns dos mais populares divertimentos, tais como o futebol americano e o boxe (e outros esportes violentos), se têm tornado escolas de brutalidade. Estão desenvolvendo as mesmas características que desenvolviam os jogos na antiga Roma. O amor ao domínio, o orgulho da mera força bruta, o descaso da vida, estão exercendo sobre a juventude um poder desmoralizador que nos aterra. Outros jogos atléticos, embora não tão embrutecedores, são pouco menos reprováveis, por causa do excesso com que são praticados. Estimulam o amor ao prazer, alimentando assim o desinteresse pelo trabalho útil, a disposição de evitar os deveres práticos e as responsabilidades.

Pág. 211 - As reuniões sociais são também um embaraço ao crescimento real, quer do espírito quer do caráter. Formam-se associações frívolas, hábitos de extravagância e de busca de prazeres, bem como muitas vezes de dissipação, coisas estas que moldam a vida toda para o mal. Em vez de tais diversões, pais e professores muito poderão fazer para suprir distrações sãs. Nos tempos primitivos, era simples a vida entre o povo que estava sob a direção de Deus. Viviam junto ao coração da Natureza. Seus filhos participavam do trabalho dos pais, e estudavam as belezas e mistérios do tesouro da Natureza. Na quietude do campo e do bosque ponderavam aquelas grandes verdades, transmitidas como um sagrado depósito, de geração em geração. Tal ensino produzia homens fortes.

Na presente época a vida se tornou artificial e os homens degeneraram. Conquanto não possamos voltar completamente aos hábitos simples daqueles tempos primitivos, deles podemos aprender lições que tornarão nossos momentos de recreação o que este nome implica: momentos de verdadeira construção de corpo, espírito e alma.

Pág. 213 – Recreação na natureza: E o espírito de associação e cooperação, desenvolvido, demonstrar-se-á aos alunos uma bênção por toda a vida.

Assim também se pode dar um novo interesse ao trabalho nos jardins, ou às excursões a campos e matas, incentivando-se os alunos a lembrar-se dos que se acham carentes destes lugares aprazíveis, e partilhar com eles as belas coisas da Natureza.

O vigilante professor encontrará muitas oportunidades de dirigir os discípulos a atos de prestatividade. Especialmente pelas criancinhas, o professor é olhado com quase ilimitada confiança e respeito. O que quer que ele possa sugerir como o meio de auxílio em casa, fidelidade nas ocupações diárias, assistência aos doentes ou aos pobres, dificilmente poderá deixar de produzir fruto. E também assim se conseguirá uma dupla aquisição. A sugestão afável refletir-se-á sobre o seu autor. A gratidão e cooperação por parte dos pais suavizará as cargas do professor e iluminará o seu caminho, unirá aluno e professor pelos laços do interesse comum e amistosa associação. Uma abençoada expansão se proporcionará àquela irrequieta energia que tantas vezes é uma fonte de perigo à juventude.

Livro Medicina e Salvação, pág 297

Exercícios Regulares

Se os que estão enfermos, tanto homens como mulheres, exercitassem diariamente os músculos ao ar livre, usando cérebro, ossos e músculos proporcionalmente, fraqueza e abatimento desapareceriam. Saúde ocuparia o lugar de doença, e força o lugar de debilidade.

Façam os que estão enfermos tudo que estiver em seu poder, mediante hábitos corretos no comer, beber e vestir-se, e pela prática judiciosa de exercícios, para garantir a recuperação da saúde. Que os pacientes que vêm aos nossos hospitais sejam ensinados a cooperar com Deus na busca da saúde.

“Vós sois lavoura de Deus e edifício de Deus.” I Cor. 3:9. Deus fez nervos e músculos para que fossem usados. É a inação da maquinaria humana que produz sofrimento e enfermidades. Carta 5, 1904.

10. Utilizando a experiência de Daniel completar o seguinte:

a) Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 ou fazer uma enenação,

Letra a – primeira parte

Comentário Bíblico Adventista: Cap 1 de Daniel.

Não há agora um plano diferente- Quando Daniel esteve em Babilônia, foi acossado por tentações com as quais nunca havia sonhado, e compreendeu que devia manter seu corpo em sujeição. Propôs em seu coração que não beberia o vinho do rei nem comeria de seus manjares. Sabia que para poder vencer devia ter uma clara percepção mental para ser capaz de discernir entre o bem e o mal. Mostra Daniel fazendo sua parte, Deus também estava em ação, e lhe deu “conhecimento e inteligência em todas as letras e ciências; e Daniel teve entendimento em toda visão e sonhos”. Desta forma procedeu Deus com Daniel, e não teve propósito diferente de proceder de maneira diferente aquela hora. O homem deve cooperar com Deus para levar a cabo o plano da salvação. (RH 2-4- 1889).

Uma decisão inteligente.- Quando Daniel e seus colegas foram postos a prova, se colocaram plenamente do lado da retidão e da verdade. Não procederam caprichosa senão inteligentemente. Decidiram que como a carne não tinha feito parte de seu regime no passado, não deviam a comer no futuro; e bem como o vinho tinha sido proibido a todos os que devem se ocupar do serviço de Deus, decidiram que não tomariam.

Sabiam o que lhes sucedeu aos filhos de Arão e que o vinho ofuscaria sua mente, que suas faculdades mentais ficariam sem discernimento. Registraram-se estes detalhes na história dos filhos de Israel como uma advertência, para que cada jovem recuse todos os costumes, práticas e “ceder ao erro” que em alguma forma possam desonrar a Deus. Daniel e seus colegas não sabiam qual seria o resultado de sua decisão; só sabiam que custar-lhes-ia a vida, mas resolveram seguir a senda reta de uma estrita temperança ainda que estavam na corte da licenciosa Babilônia (YI 18-8-1898).

O bom comportamento granjeou a simpatia.- Esse servidor público viu em Daniel bons rastros de caráter. Viu que se esforçava por ser bondoso e útil, que suas palavras eram respeitadas e corteses, e que estava dotado das virtudes da modéstia e humildade. O bom comportamento do jovem foi o que lhe ganhou o favor e o afeto do príncipe (YI12-11-1907).

Os tentadores de Daniel.- Daniel não procedeu precipitadamente ao dar este passo. Sabia que quando fosse chamado para se apresentar ante o rei, seria evidente a vantagem de uma vida sã. O efeito seguiria à causa. Daniel disse ao chefe dos eunucos, o que estava a cargo dele e de seus colegas: “Rogo-te que faças a prova com teus servos por dez dias, e nos dê legumes a comer, e água a beber”. Daniel sabia que dez dias seria um lapso suficiente para demonstrar o benefício da temperança... Após fazer isto, Daniel e seus colegas ainda fizeram algo mais: não elegeram como colegas aos que eram agentes do príncipe das trevas; não se uniram com a multidão para praticar o mal. Procuraram a amizade do chefe dos eunucos, e não teve fricção entre eles. Procuraram o conselho dele e, ao mesmo tempo, o instruíram com a sabedoria de seu comportamento (YI 6-9-1900).

(após a leitura deste texto o desbravador deverá explicar o que entendeu sobre o assunto)

Se o Desbravador escolher a encenação:

Fazer a representação da sena é a mais fácil de ser cumprida.

No entanto, antes de encená-la leia atentamente o capítulo 1 de Daniel. Conversem sobre o que aconteceu de forma que em cada desbravador fique memorizado o real sentido da peça. Eles tem de transmitir o que realmente o texto ensina a seus telespectadores.

Faça a encenação o mais próximo possível do texto bíblico. Use bonecos de animais para simbolizar as comidas, sucos vermelhos, roupas típicas (que se conseguem simplesmente usando lençóis sob o corpo), etc. Deixe que eles coloquem sua criatividade em prática. Quanto mais participarem mais se empolgarão com o conteúdo da peça.

Esta encenação deverá ser apresentada em público, seja na abertura do clube, ou em um programa especial na igreja (JA, Dia do Desbravador, investidura, etc)

b) Decorar e explicar Daniel 1.8

Utilize técnicas para auxiliar eles a decorarem.

Exemplos:

- Use cartazes com cada palavra do texto, eles após lerem, terão de colocar os cartazes na sequência correta. Ou
- Escreva com letras grandes em uma cartolina o texto e o auxilie na memorização.

c) Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

11. Aprender sobre os prejuízos causados à saúde pelo cigarro e escrever seu compromisso de não utilizá-lo.

Dentes

O cigarro interfere com a química da boca, criando placas e amarelando os dentes. Também há evidências que o fumo faça com que os dentes caiam (fumantes são uma vez e meia mais propensos a perder os dentes)

Perda auditiva

Como o cigarro cria placas nas paredes dos vasos sanguíneos, diminuindo o fluxo de sangue que chega à parte interna do ouvido, os fumantes têm maiores chances de perder a audição e são mais suscetíveis a infecções, que também podem levar à perda auditiva parcial ou total.

Úlcera de estômago

O cigarro diminui a resistência à bactéria que causa o problema. E prejudica a capacidade do estômago de neutralizar a acidez após a refeição, o que corrói seu revestimento

Osteoporose

O monóxido de carbono, principal componente tóxico presente no cigarro, liga-se ao sangue mais facilmente do que o oxigênio, cortando a oxigenação do sangue dos fumantes em cerca de 15%. Em consequência, seus ossos perdem densidade. Os fumantes também são mais suscetíveis a problemas nas costas

Câncer no colo do útero

Além de aumentar as chances de desenvolver esse tipo de câncer, o cigarro está relacionado a problemas de fertilidade na mulher e complicação durante a gravidez. Fumar durante a gestação aumenta as chances de dar à luz bebês com peso abaixo do normal e problemas futuros de saúde. Abortos são de duas a três vezes mais frequentes em fumantes. O cigarro também pode diminuir os níveis de estrogênio e antecipar a menopausa

Psoríase

Fumantes são mais suscetíveis a desenvolver essa inflamação não-contagiosa, que provoca escurecimento da pele e manchas vermelhas pelo corpo.

Catarata

Acredita-se que o cigarro provoque ou agrave esse problema nos olhos. Os índices da doença entre fumantes são 40% maiores do que em não fumantes. Os olhos ficam com uma espécie de mancha na retina, que bloqueiam a luz e podem levar à cegueira. O cigarro também é associado à degeneração macular (porção central da retina, responsável pelo foco, reconhecimento de rostos, cores e objetos, em detalhe)

Dedos

Ficam amarelados

Enfisema

Além do câncer, o cigarro causa enfisema, um inchaço e ruptura dos alvéolos pulmonares, que reduz a capacidade de absorver oxigênio

Problemas cardíacos

O cigarro é um dos maiores riscos para o desenvolvimento de problemas cardíacos. Ele faz o coração bater mais rápido, aumenta a pressão sanguínea e o risco de obstrução das artérias (o que pode resultar em ataque cardíaco e derrame)

Rugas

Envelhecimento prematuro da pele pelo desgaste das proteínas responsáveis pela elasticidade. A pele do fumante fica seca e com marcas de expressão, especialmente em volta dos lábios e olhos.

Câncer

Mais de 40 substâncias presentes no tabaco estão relacionadas ao câncer. Fumantes são 20 vezes mais suscetíveis ao câncer de pulmão do que não-fumantes. Estudos mostram que quanto mais tempo a pessoa fuma, maiores as chances de desenvolver a doença em praticamente todas as partes do corpo.

Esperma

O cigarro pode alterar o DNA do esperma, o que pode levar a abortos ou bebês defeituosos. Estudos mostram que homens que fumam têm mais riscos de serem pais de crianças com câncer. O cigarro também diminui a quantidade de esperma e pode levar à impotência

Fonte: Organização Mundial da Saúde

- 13.500 pessoas morrem todos os dias em consequência do uso de tabaco
- 4.9 bilhões de mortes relacionadas ao cigarro ocorrem todos os anos
- 10 bilhões de pessoas irão morrer todos os anos, a partir de 2020, em consequência do fumo
- 50% das pessoas que fumam atualmente (cerca de 650 milhões) morrerão em consequência do cigarro.
- 50% das crianças estão expostas ao cigarro em suas casas
- 47,5% dos homens fumam
- 10,3% das mulheres fumam
- O cigarro é a 4ª maior causa de doenças no mundo

Auxilie agora seu desbravador a escrever seu compromisso pessoal de não fazer uso do fumo.

Modelo sugestivo:

Eu, Fulano de Tal, consciente dos terríveis males causados pelo cigarro e seus derivados, comprometo-me a nunca fazer uso do fumo.

Belém, 07 de junho de 2011.

Assinatura : _____

12. Aprender os princípios de uma dieta saudável.

O que é a Pirâmide Alimentar?

Flexível e cheia de opções, a Pirâmide Alimentar pode ser o seu guia para uma dieta equilibrada e alimentação saudável. Ela foi desenvolvida pelo departamento de agricultura americano e oferece orientação simples e fácil para você escolher seu cardápio respeitando seis diretrizes

Diretrizes:

- Coma uma diversidade de alimentos.
- Mantenha um peso saudável.
- Escolha uma dieta com pouca gordura, colesterol e gordura saturada.
- Escolha uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos.
- Use açúcar com moderação.
- Use sal com moderação.

O que há na Pirâmide Alimentar? Todo alimento imaginável!

A Pirâmide Alimentar encoraja os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

Variedade: Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias para uma dieta balanceada.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

V. DESENVOLVENDO ORGANIZAÇÃO E LIDERANÇA

13. Dirigir ou colaborar em uma meditação criativa para a sua unidade ou Clube.

(Montar uma escala onde cada desbravador de sua classe ou o grupo faça uma meditação na abertura das atividades do clube).

Os demais itens desta sessão serão promovidos de forma geral pelo clube.

14. Especialidade de anfíbios (Est. natureza).

15. Especialidade de arte de contar histórias (ativ. missionária).

O instrutor deverá solicitar o material teórico para passar essas especialidades.

As especialidades do cartão de agrupadas, que não constam nesta lista, deverão ser feitas a parte pelo desbravador. Lembre-se que haverá especialidades que serão passadas de forma geral pelo clube, peça a lista ao diretor.

MANUAL DO INSTRUTOR – 12 anos
Classe regular de Pesquisador
Agrupada de Amigo a Pesquisador

Este manual é composto de 20 itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

PLANO ANUAL CLASSE REGULAR – PAC: 12 ANOS
Classe regular: Pesquisador
Agrupada: Amigo, Companheiro e Pesquisador

Encontros para estudos	Requisitos	Tempo necessário
1.	Cumprir os itens 1,2 e 3 da seção geral. Trabalho escrito.	
2.	Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.	
3.	Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.	
4.	Ler de livro “Pela Graça de Deus”	
5.	Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas. (apresentar trabalho por escrito)	
6.	Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes	
7.	Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool	
8.	Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1.	
9.	Decorar e explicar Daniel 1:8	
10.	Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável	

11.	Aprender sobre os prejuízos causados à saúde pelo cigarro e escrever seu compromisso de não utilizá-lo.	
12.	Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e decorar duas passagens sugeridas	
13.	Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos.	
14.	Especialidade de pegadas de animais (Est.da natureza)	
15.	Especialidade vida familiar (Ativ.missionárias)	
16.	Especialidade de desenho e pintura (Artes e hab. Man.)	17.
	Especialidade de Arte e culinária (Hab. Domestica)	
18.	Dirigir uma cerimônia de abertura do clube	
19.	Identificar constelação de óion e centauro e seu significado espiritual. Ler E. W. (ver no cartão)	

GERAIS

1.Cumprir os itens 1 e 2 da seção geral

2. Decorar e explicar o Voto e a Lei do Desbravador

O desbravador da classe regular deverá seguir o que pede no seu cartão, apenas referente à Lei, já o de agrupadas, deverá decorar e fazer um trabalho escrito do Voto e da Lei.

VOTO

"Pela graça de Deus Serei puro, bondoso e leal. Guardarei a Lei dos Desbravadores, Serei servo de Deus e amigo de todos."

("Serei puro, bondoso e leal" e "servo de Deus e amigo de todos" é a maneira clara de dizer tudo quanto a Lei implica).

LEI

"A Lei dos Desbravadores ordena-me:'

"Observar a Devoção Matinal"

(Farei oração e estudo individual da Bíblia cada dia).

“Cumprir fielmente a parte que me corresponde’

(Pelo poder de Deus ajudarei os outros, farei o meu dever e compartilharei honestamente onde estiver).

“Cuidar do meu corpo’

(Serei temperante em todas as coisas e lutarei para alcançar uma alta norma de aptidão física).

“Manter a consciência limpa’

(Não mentirei, roubarei ou enganarei e aborrecerei a conversa suja ou maus pensamentos).

“Ser cortês e obediente’

(Serei bondoso e atencioso para com os outros, refletindo o amor de Jesus em todas as minhas associações com os outros).

“Andar com reverência na casa de Deus’

(Em qualquer reunião devocional estarei quieto, compenetrado e reverente).

“Ter sempre um cântico no coração’

(Serei alegre e feliz e que a influência de minha vida seja como o Sol radiante para os outros).

“Ir aonde Deus mandar”.

(Sempre estarei disposto a compartilhar a minha fé e sair fazendo o bem como Jesus fez).

3.Ler o livro para Juvenil do ano em curso e resumi-lo em um parágrafo.

(verificar com o capelão do clube qual o livro do ano para o juvenil ou adotar outro livro adequado à faixa etária)

Obs.: O instrutor de classe deverá ensinar o desbravador a fazer o resumo de livros. O guia de classes regulares possui essas orientações, solicite-a ao orientador de formação ou diretor do clube.

4.Ler de livro Pela Graça de Deus. Caso não tenha lido anteriormente.

Dependendo do desenvolvimento da leitura de cada desbravador, poderá ser cobrada leituras individuais ou criar dinâmicas de leitura dentro do grupo.

Pega um breve comentário sobre o livro.

I. DESCOBERTA ESPIRITUAL

5. Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.

Ensine, na prática, ao desbravador a usar a concordância bíblica.

A concordância bíblica é uma ferramenta muito útil para estudo temático sobre a bíblia. As mais encontradas são as que estão no rodapé de muitas bíblias. Esta concordância pode ser encontrada em duas formas:

1º. inserido no texto bíblico, encontra-se pequenas letras ou números subscritos que são referências as citações de textos bíblicos concordantes citados no rodapé da pagina.

2º. no rodapé é citado inicialmente o texto da pagina e logo em seguida os textos concordantes.

Explicação: Verdades bíblicas foram reveladas a pessoas de épocas e localidades diferentes. Estas pessoas, as quais escreveram a bíblia, escreveram estas verdades pela visão que tinham sobre a vida, de forma que a mesma verdade foi escrita de forma diferente, mas, expressando o mesmo conteúdo.

A bíblia concorda consigo mesmo. Quando um texto discorda de outro, com certeza é erro da interpretação da pessoa, não da bíblia, pois o Espírito de Deus, que inspirou homens a escreve-la, não se contradiz.

Ex: Digamos que na esquina de uma grande avenida, encontra-se um advogado, um médico, um pedreiro e uma criança. Todos, olhando para a mesma direção presenciam um acidente de veículo.

Como você acha que cada um descreveria o acidente?

Da mesma forma os escritores bíblicos descreveram as verdades que lhe foram reveladas.

Há outros tipos de concordâncias encontradas em algumas bíblias, entre elas, concordância temática, concordância de palavras, etc.

6. Decorar os livros do Antigo e do Novo Testamento e dividi-los em suas 8 áreas. Demonstrar habilidade em encontrar qualquer um destes livros.

Obs.: O instrutor de classe deverá ensinar o desbravador a fazer um trabalho escrito. O guia de classes regulares possui essas orientações, solicite-a ao orientador de formação ou diretor do clube.

Distribuição dos livros do Antigo e Novo Testamento em suas respectivas áreas:

Antigo Testamento: Os livros do Antigo Testamento estão divididos em cinco áreas. São elas:

1. Pentateuco
2. Livros Históricos
3. Livros Poéticos
4. Profetas Maiores
5. Profetas Menores

1. Pentateuco – Livros escritos por Moisés

Gênesis; Êxodo; Levíticos; Números e Deuterônimo

2. Livros Históricos – Livros que tratam a história do povo de Israel

Josué; Juízes; Rute; I Samuel; II Samuel; I Reis; II Reis; I Crônicas; II Crônicas; Esdras; Neemias e Ester

3. Livros Poéticos

Jô; Salmos; Provérbios; Eclesiastes e Cantares de Salomão

4. Profetas Maiores

Isaías; Jeremias; Lamentações de Jeremias; Ezequiel e Daniel

5. Profetas Menores

Oséias; Joel; Amos; Obadias; Jonas; Miquéias; Naum; Habacuque; Sofonias; Ageu; Zacarias e Malaquias

Novo Testamento: Os livros do Novo Testamento estão divididos em quatro áreas. São elas:

1. Evangelhos
2. Históricos
3. Cartas e Epístolas
4. Proféticos

Distribuição dos livros do Antigo Testamento em suas respectivas áreas:

1. Evangelhos

Mateus; Marcos; Lucas e João

2. Históricos

Atos dos Apóstolos

3. Cartas e Epístolas

Romanos; I Coríntios; II Coríntios; Gálatas; Efésios; Filipenses; Colossenses; I Tessalonicenses; II Tessalonicenses; I Timóteo; II Timóteo; Tito; Filemon; Hebreus; Tiago; I Pedro; II Pedro; I João; II João; III João e Judas

4. Proféticos

Apocalipse

7. Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e discutir três passagens sugeridas.

II. SERVINDO A OUTROS

Os itens desta sessão serão promovidos de forma geral pelo clube.

III. DESENVOLVENDO AMIZADE

Os itens do cartão regular desta sessão serão promovidos de forma geral pelo clube.

8. Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes (Ver no apêndice).

9. Conhecer o hino nacional e explicar seu significado (Ver no apêndice).

IV. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

10. Utilizando a experiência de Daniel completar o seguinte:

a) Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 ou fazer uma encenação.

Letra a – primeira parte

Comentário Bíblico Adventista: Cap 1 de Daniel.

Não há agora um plano diferente- Quando Daniel esteve em Babilônia, foi acossado por tentações com as quais nunca havia sonhado, e compreendeu que devia manter seu corpo em sujeição. Propôs em seu coração que não beberia o vinho do rei nem comeria de seus manjares. Sabia que para poder vencer devia ter uma clara percepção mental para ser capaz de discernir entre o bem e o mal. Mostra Daniel fazendo sua parte, Deus também estava em ação, e lhe deu “conhecimento e inteligência em todas as letras e ciências; e Daniel teve entendimento em toda visão e sonhos”. Desta forma procedeu Deus com Daniel, e não teve propósito diferente de proceder de maneira diferente aquela hora. O homem deve coopera com Deus para levar a cabo o plano da salvação. (RH 2-4- 1889).

Uma decisão inteligente.- Quando Daniel e seus colegas foram postos a prova, se colocaram plenamente do lado da retidão e da verdade. Não procederam caprichosa senão inteligentemente. Decidiram que como a carne não tinha feito parte de seu regime no passado, não deviam a comer no futuro; e bem como o vinho tinha sido proibido a todos os que devem se ocupar do serviço de Deus, decidiram que não tomariam.

Sabiam o que lhes sucedeu aos filhos de Arão e que o vinho ofuscaria sua mente, que suas faculdades mentais ficariam sem discernimento. Registraram-se estes detalhes na história dos filhos de Israel como uma advertência, para que cada jovem recuse todos os costumes, práticas e “ceder ao erro” que em alguma forma possam desonrar a Deus. Daniel e seus colegas não sabiam qual seria o resultado de sua decisão; só sabiam que custar-lhes-ia a vida, mas resolveram seguir a senda reta de uma estrita temperança ainda que estavam na corte da licenciosa Babilônia (YI 18-8-1898).

O bom comportamento granjeou a simpatia.- Esse servidor público viu em Daniel bons rastros de caráter. Viu que se esforçava por ser bondoso e útil, que suas palavras eram respeitadas e corteses, e que estava dotado das virtudes da modéstia e humildade. O bom comportamento do jovem foi o que lhe ganhou o favor e o afeto do príncipe (YI12-11-1907).

Os tentadores de Daniel.- Daniel não procedeu precipitadamente ao dar este passo. Sabia que quando fosse chamado para se apresentar ante o rei, seria evidente a vantagem de uma vida sã. O efeito seguiria à causa. Daniel disse ao chefe dos eunucos, o que estava a cargo dele e de seus colegas: “Rogo-te que faças a prova com teus servos por dez dias, e nos dê legumes a comer, e água a beber”. Daniel sabia que dez dias seria um lapso suficiente para demonstrar o benefício da temperança... Após fazer isto, Daniel e seus colegas ainda fizeram algo mais: não elegeram como colegas aos que eram agentes do príncipe das trevas; não se uniram com a multidão para praticar o mal. Procuraram a amizade do chefe dos eunucos, e não teve fricção entre eles. Procuraram o conselho dele e, ao mesmo tempo, o instruíram com a sabedoria de seu comportamento (Yl 6-9-1900).

(após a leitura deste texto o desbravador deverá explicar o que entendeu sobre o assunto)

Se o Desbravador escolher a encenação:

Fazer a representação da sena é a mais fácil de ser cumprida.

No entanto, antes de encená-la leia atentamente o capítulo 1 de Daniel. Conversem sobre o que aconteceu de forma que em cada desbravador fique memorizado o real sentido da peça. Eles tem de transmitir o que realmente o texto ensina a seus telespectadores.

Faça a encenação o mais próximo possível do texto bíblico. Use bonecos de animais para simbolizar as comidas, sucos vermelhos, roupas típicas (que se conseguem simplesmente usando lençóis sob o corpo), etc. Deixe que eles coloquem sua criatividade em pratica. Quanto mais participarem mais se empolgarão com o conteúdo da peça.

Esta encenação deverá ser apresentada em publico, seja na abertura do clube, ou em um programa especial na igreja (JA, Dia do Desbravador, investidura, etc)

b) Decorar e explicar Daniel 1.8

Utilize técnicas para auxiliar eles a decorarem.

Exemplos:

- Use cartazes com cada palavra do texto, eles após lerem, terão de colocar os cartazes na sequência correta. Ou

- Escreva com letras grandes em uma cartolina o texto e o auxilie na memorização.

c) Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

11. Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool e cigarro sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool, caso não tenha feito anteriormente (Ver no Apêndice)

Obs.:O desbravador da classe regular cumprirá somente o item referente ao álcool

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e marque um dia onde todos que fizeram o trabalho possam discutir o tema.

11. Aprender os princípios de uma dieta saudável.

O que é a Pirâmide Alimentar?

Flexível e cheia de opções, a Pirâmide Alimentar pode ser o seu guia para uma dieta equilibrada e alimentação saudável. Ela foi desenvolvida pelo departamento de agricultura americano e oferece orientação simples e fácil para você escolher seu cardápio respeitando seis diretrizes

Diretrizes:

- Coma uma diversidade de alimentos.
- Mantenha um peso saudável.
- Escolha uma dieta com pouca gordura, colesterol e gordura saturada.
- Escolha uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos.
- Use açúcar com moderação.
- Use sal com moderação.

O que há na Pirâmide Alimentar? Todo alimento imaginável!

A Pirâmide Alimentar encoraja os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

Variedade: Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias para uma dieta balanceada.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

V. DESENVOLVENDO ORGANIZAÇÃO E LIDERANÇA

12. Dirigir ou colaborar em uma meditação criativa para a sua unidade ou Clube.

(Montar uma escala onde cada desbravador de sua classe ou o grupo faça uma meditação na abertura das atividades do clube).

Os demais itens desta sessão serão promovidos de forma geral pelo clube.

13. Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e decorar duas passagens sugeridas. No caso da classe regular deverá ser lido Lucas e João e discutir três passagens sugeridas no cartão.

14. Especialidade de pegadas de animais (Est.da natureza)

15. Especialidade de vida familiar (Ativ.missionárias)

16. Especialidade de desenho e pintura (Artes e hab. Man.)

17. Especialidade de Arte e culinária (Hab. Domestica)

18. Dirigir uma cerimônia de abertura do clube.

19. Agendar com a direção do clube cerimônias de abertura para o grupo dirigir.

20. Identificar a constelação de órion e centauro e seu significado espiritual. Ler livro Primeiros Escritos Ellen. White.

O instrutor deverá solicitar o material teórico para passar essas especialidades.

As especialidades do cartão de agrupadas, que não constam nesta lista, deverão ser feitas a parte pelo desbravador. Lembre-se que haverá especialidades que serão passadas de forma geral pelo clube, peça a lista ao diretor.

MANUAL DO INSTRUTOR – 13 anos
Classe regular de Pioneiro
Agrupada de Amigo a Pioneiro

Este manual é composto de 19 itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

PLANO ANUAL CLASSE REGULAR – PAC: 13 ANOS
Classe regular: Pioneiro
Agrupada: Amigo, Companheiro, Pesquisador, Pioneiro

Encontros para estudos	Requisitos	Tempo necessário
1.	Cumprir os itens 1,2 e 3 da seção geral. Voto, lei, lema e alvo.	
2.	Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.	
3.	Ler de livro “Pela Graça de Deus”	
4.	Conversar em seu clube ou unidade sobre: a. O que é o cristianismo. b. Quais são as características de um verdadeiro discípulo. c. O que fazer para ser um cristão verdadeiro	
5.	Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.	
6.	Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas. (apresentar trabalho por escrito)	
7.	Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes	
8.	Conhecer o hino nacional e o que ele significa	
9.	Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool e do fumo sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool e do fumo.	

10.	Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 e Decorar e explicar Daniel 1:8	
11.	Ler o evangelho de Mateus ou Marcos e Lucas em qualquer tradução.	
12.	Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável	
13.	Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos.	
14.	Especialidade de cidadania cristã (Missionária)	
15.	Especialidade de Gatos (Estudos da natureza)	
16.	Especialidade de decoupage (Artes e hab. Manuais)	
17.	Especialidade de magistério (Ativ. Profissionais)	

GERAL

1. Cumprir os itens 1 e 2.

O desbravador da classe regular deverá decorar e entender o Alvo e o Lema JA, já o de agrupadas, deverá decorar e explicar o Voto, a Lei, o Lema e o Alvo.

2. Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.

(verificar com o capelão do clube qual o livro do ano para o juvenil ou adotar outro livro adequado à faixa etária)

3. Ler de livro Pela Graça de Deus, caso não tenha lido.

A leitura deverá ser feita individual. Após a leitura, peça um breve comentário sobre o livro.

I. DESCOBERTA ESPIRITUAL

4. Conversar em seu clube ou unidade sobre:

- a) ☐ que é o cristianismo.
- b) ☐ Quais são as características de um verdadeiro discípulo.
- c) ☐ O que fazer para ser um cristão verdadeiro.
- a) ☐ que é o cristianismo.

O cristianismo é uma religião monoteísta baseada na vida e nos ensinamentos de Jesus de Nazaré, tais como estes se encontram recolhidos nos Evangelhos, parte integrante do Novo

Testamento. Os cristãos acreditam que Jesus é o Messias e como tais, referem-se a ele como Jesus Cristo. Com cerca de 2,1 bilhões de adeptos (segundo dados de 2001), o cristianismo é hoje a maior religião mundial.

É a religião predominante na Europa, América do Norte, América do Sul, Oceania e em grande parte de África.

O cristianismo começou no século I como uma seita do judaísmo, partilhando por isso textos sagrados com esta religião, em concreto o Tanakh, que os cristãos denominam de Antigo

Testamento. À semelhança do judaísmo e do islã, o cristianismo é considerado como uma religião abraâmica.

Segundo o Novo Testamento, os seguidores de Jesus foram chamados pela primeira vez “cristãos” em Antioquia (Atos 11:26).

Principais crenças

Embora existam diferenças entre os cristãos sobre a forma como interpretam certos aspectos da sua religião, é também possível apresentar um conjunto de crenças que são partilhadas pela maioria deles.

Monoteísmo

b) Quais são as características de um verdadeiro discípulo.

1. Todo crente verdadeiro é um discípulo de Cristo. Quando Cristo deu a Grande Comissão, Mt 28.19-20, era para que seus discípulos fossem por todo o mundo e pregando a Palavra de Deus e fazendo discípulos. Vejam o que o Senhor nos disse: “19 Portanto ide, fazei discípulos de todas as nações, batizando-os em nome do Pai, e do Filho, e do Espírito Santo; 20 ensinando-os a observar todas as coisas que eu vos tenho mandado; e eis que eu estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos”.
2. A palavra “discípulo”, é usada como sinônimo de crente, de cristão, em todo o livro de Atos. Ver
 - a) At 6.2, “E os doze, convocando a multidão dos discípulos, disseram: Não é razoável que nós deixemos a palavra de Deus e sirvamos às mesas”.
 - b) At 11.26, “e tendo-o achado, o levou para Antioquia. E durante um ano inteiro reuniram-se naquela igreja e instruíram muita gente; e em Antioquia os discípulos pela primeira vez foram chamados cristãos.”

Qualquer distinção que se estabeleça entre estas duas palavras é puramente artificial.

3. Quando Jesus chamou seus discípulos, os instruir claramente sobre o custo de segui-lo. Pessoas de coração dividido, dúbio, que não estavam dispostas a comprometer-se com Ele, não o seguiam.

Um dos exemplos de alguém assim está no “Moço Rico”, Mt 19.16ss.

“AS CARACTERÍSTICAS DO DISCIPULADO CRISTÃO”

I. PARA SER DISCÍPULO DE CRISTO, É PRECISO ESTAR DISPOSTO A CONFESSÁ-LO DIANTE DOS HOMENS - VS. 32-33

“32 Portanto, todo aquele que me confessar diante dos homens, também eu o confessarei diante de meu Pai, que está nos céus. 33 Mas qualquer que me negar diante dos homens, também eu o negarei diante de meu Pai, que está nos céus”.

1. A palavra “confessar”, significa “afirmar”, “reconhecer”, “concordar”. Trata-se de uma declaração de identificação, fé, confiança e responsabilidade. Significa que mesmo em circunstâncias contrárias, jamais teremos receio de afirmar que Cristo é o Senhor e dizer de nossa fé nele, Rm 1.16,

“Porque não me envergonho do evangelho, pois é o poder de Deus para salvação de todo aquele que crê; primeiro do judeu, e também do grego”. Todo crente genuíno, confessará Cristo diante dos homens.

II. PARA SER DISCÍPULO DE CRISTO, É PRECISO ESTAR DISPOSTO A CARREGAR A CRUZ - VS. 38

“E quem não toma a sua cruz, e não segue após mim, não é digno de mim”.

1. Tomar a cruz implica em perder a própria vida. Significa estar disposto a morrer. Da mesma maneira que Cristo foi fiel a Deus, a ponto de morrer, seus discípulos, também precisam estar dispostos a morrer, se necessário for, entregando a vida em sacrifício a agradável a Deus.
2. O suplício da cruz, era um dos meios romanos de pena de morte, e era usado para executar os piores criminosos. Por esta razão, a cruz tornou-se símbolo de sofrimento horrível e vergonhoso.
 - a) 1 Co 1.18, “Porque a palavra da cruz é deveras loucura para os que perecem; mas para nós, que somos salvos, é o poder de Deus”.
 - b) Hb 12.2, “fitando os olhos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé, o qual, pelo gozo que lhe está proposto, suportou a cruz, desprezando a ignomínia, e está assentado à direita do trono de Deus”.

III - PARA SER DISCÍPULO DE CRISTO, É PRECISO ANDAR COM ELE.

João 15:5 “Eu sou a videira vós sois a vara. Quem permanece em Mim e Eu Nele, esse dá muito fruto; porque sem Mim nada podeis fazer”

Essa é a fundamental característica de um verdadeiro discípulo, andar diariamente com Jesus. Conversar ao levantar, ao ir pra escola ou ao passeio, compartilhar suas alegrias e tristezas, sonhos e decepções e jamais se desligar Dele.

c) O que fazer para ser um cristão verdadeiro.

Introdução: Mateus 7:16-20

Como então reconhecer um verdadeiro cristão? - “Pelos seus frutos os conhecereis!”

Assim como é impossível para uma árvore má produzir fruto bom, e uma árvore boa produzir fruto mau, é impossível para os falsos cristãos reproduzir os frutos do Espírito, e os verdadeiros os frutos da carne.

Quais são os frutos do verdadeiro cristão?

Características do verdadeiro cristão:

1. Amor: a Deus e às pessoas. Amor que se traduz em ações: guardando os mandamentos de Deus e fazendo o bem incondicionalmente, sem esperar nada em troca.
2. Alegria: o verdadeiro cristão é alegre! Contente! Não fica reclamando de tudo: da política, da escola, do emprego, da igreja, dos irmãos, da família, etc.

Jesus não era “reclamão”! Pagava os impostos sem reclamar! Apesar de não ter casa própria, um jumento para andar, um diploma escolar, Ele era feliz e cumpriu Seu dever.

Você deve ter mais coisas que Jesus! Pare de reclamar e viva a vida como um cristão alegre e feliz!

3. Paz: O verdadeiro cristão não anda estressado! Desesperado! Atribulado! Ele consegue dormir bem a maioria das noites, e só lhe tira o sono as provações que enfrenta por ser fiel a Deus, como Jesus no Getsêmani.

Você fica sem dormir orando e triste pelo pecado, ou por causa de problemas advindos do pecado?

Da busca desesperada por dinheiro?

4. Paciência (Longanimidade): O verdadeiro cristão não perde a paciência! Ele consegue relevar muita coisa do seu irmão! Ele deixa pra lá! “Engole sapos”! Sem reclamar, imitando Jesus!

É difícil tirar a paciência de um cristão verdadeiro, muito difícil!

É só lembrarmos da história de Estevão, José, Davi perseguido por Saul, etc.

5. Delicadeza (benignidade): O verdadeiro cristão é cuidadoso com as palavras e ações para não machucar seu irmão. Às vezes ele é indireto, cuidadoso, como Jesus foi com Judas, para não magoá-lo.

Dizer tudo que pensa, diz a Bíblia, é tolice: “o que guarda a boca conserva a sua alma, mas o que muito abre os lábios a si mesmo se arruína” (Prov. 13:3).

6. bondade: Ser bondoso é repartir o que tem! Sua casa, seu carro, sua vida! É fazer, não esperar ser feito! É dar, e não receber!
7. fidelidade: o verdadeiro cristão é fiel! Mesmo sem concordar, entender, conhecer a fundo, é fiel!

Fiel nos mandamentos, na administração das nossas rendas financeiras (dízimos e ofertas), cuidado com nosso corpo (alimentação), etc.

Devemos ser fiéis à nossa causa, nossa igreja que é a menina dos olhos de Deus.

8. humildade (mansidão): A calma e mansidão são características do cristão verdadeiro. Não “xinga”! Não revida ofensas! Não é conformado com a natureza humana que é incontrolável!

“Os mansos herdarão a Terra”!

9. domínio próprio: O verdadeiro cristão não perde a cabeça! Não fica irritado! Não ofende com palavras!

Ele tem domínio de si, de suas emoções!

Não joga tudo para o alto!

5. Participar de um estudo sobre a inspiração da Bíblia.

Orientar o desbravador que este item será cumprido ao participar da classe bíblica e fazer um curso bíblico completo, no qual a primeira lição geralmente trata sobre este tema.

6. Matricular três pessoas em um curso bíblico ou classe bíblica.

O desbravador poderá convidar três colegas para participar do clube e se eles freqüentarem a classe bíblica, poderá receber a assinatura neste item.

7. Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.

Ensine, na prática, ao desbravador a usar a concordância bíblica.

A concordância bíblica é uma ferramenta muito útil para estudo temático sobre a bíblia. As mais encontradas são as que estão no rodapé de muitas bíblias. Esta concordância pode ser encontrada em duas formas:

- 1ª inserido no texto bíblico, encontra-se pequenas letras ou números subscritos que são referências as citações de textos bíblicos concordantes citados no rodapé da pagina.
- 2ª no rodapé é citado inicialmente o texto da pagina e logo em seguida os textos concordantes.

Explicação: Verdades bíblicas foram reveladas a pessoas de épocas e localidades diferentes. Estas pessoas, as quais escreveram a bíblia, escreveram estas verdades pela visão que tinham sobre a vida, de forma que a mesma verdade foi escrita de forma diferente, mas, expressando o mesmo conteúdo.

A bíblia concorda consigo mesmo. Quando um texto discorda de outro, com certeza é erro da interpretação da pessoa, não da bíblia, pois o Espírito de Deus, que inspirou homens a escreve-la, não se contradiz.

Ex: Digamos que na esquina de uma grande avenida, encontra-se um advogado, um médico, um pedreiro e uma criança. Todos, olhando para a mesma direção presenciam um acidente de veículo.

Como você acha que cada um descreveria o acidente?

Da mesma forma os escritores bíblicos descreveram as verdades que lhe foram reveladas.

Há outros tipos de concordâncias encontradas em algumas bíblias, entre elas, concordância temática, concordância de palavras, etc.

8. Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas. Demonstrar habilidade em encontrá-los.

Este item deverá ser cobrado apenas dos desbravadores de classes agrupadas em forma de trabalho escrito. Oriente-os como deve ser a disposição do tema no trabalho (conforme o modelo abaixo).

Com relação a estrutura do trabalho. O guia de classes regulares possui orientações de como fazer capa, apresentação, desenvolvimento e conclusão, caso ainda não tenha, solicite ao orientador de formação ou diretor do clube.

Distribuição dos livros do Antigo e Novo Testamento em suas respectivas áreas:

Antigo Testamento: Os livros do Antigo Testamento estão divididos em cinco áreas. São elas:

1. Pentateuco
2. Livros Históricos
3. Livros Poéticos
4. Profetas Maiores
5. Profetas Menores

1. Pentateuco – Livros escritos por Moisés

Gênesis; Êxodo; Levíticos; Números e Deuteronômio

2. Livros Históricos – Livros que tratam a história do povo de Israel

Josué; Juízes; Rute; I Samuel; II Samuel; I Reis; II Reis; I Crônicas; II Crônicas; Esdras; Neemias e Ester

3. Livros Poéticos

Jô; Salmos; Provérbios; Eclesiastes e Cantares de Salomão

4. Profetas Maiores

Isaías; Jeremias; Lamentações de Jeremias; Ezequiel e Daniel

5. Profetas Menores

Oséias; Joel; Amos; Obadias; Jonas; Miquéias; Naum; Habacuque; Sofonias; Ageu; Zacarias e Malaquias

Novo Testamento: Os livros do Novo Testamento estão divididos em quatro áreas. São elas:

1. Evangelhos
2. Históricos
3. Cartas e Epístolas
4. Proféticos

Distribuição dos livros do Antigo Testamento em suas respectivas áreas:

1. Evangelhos

Mateus; Marcos; Lucas e João

2. Históricos

Atos dos Apóstolos

3. Cartas e Epístolas

Romanos; I Coríntios; II Coríntios; Gálatas; Efésios; Filipenses; Colossenses; I Tessalonicenses; II Tessalonicenses; I Timóteo; II Timóteo; Tito; Filemon; Hebreus; Tiago; I Pedro; II Pedro; I João; II João; III João e Judas

4. Proféticos

Apocalipse

9. Ler o evangelho de Mateus ou Marcos e Lucas em qualquer tradução.

Este item deverá ser cobrado somente das classes agrupadas.

Fazer o acompanhamento pedir comentários.

II. SERVINDO A OUTROS

Os itens desta sessão serão promovidos de forma geral pelo clube.

III. DESENVOLVENDO AMIZADE

10. Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes, caso não tenha feito anteriormente (Ver no Apêndice).

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e faça uma apresentação teórica ao grupo.

11. Conhecer o hino nacional e o seu significado (Ver no Apêndice).

IV. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

12. Utilizando a experiência de Daniel completar o seguinte:

a) Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 ou fazer uma encenação,

Letra a – primeira parte

Comentário Bíblico Adventista: Cap 1 de Daniel.

Não há agora um plano diferente- Quando Daniel esteve em Babilônia, foi acossado por tentações com as quais nunca havia sonhado, e compreendeu que devia manter seu corpo em sujeição. Propôs em seu coração que não beberia o vinho do rei nem comeria de seus manjares. Sabia que para poder vencer devia ter uma clara percepção mental para ser capaz de discernir entre o bem e o mal. Mostra Daniel fazendo sua parte, Deus também estava em ação, e lhe deu “conhecimento e inteligência em todas as letras e ciências; e Daniel teve entendimento em toda visão e sonhos”. Desta forma procedeu Deus com Daniel, e não teve propósito diferente de proceder de maneira diferente aquela hora. O homem deve coopera com Deus para levar a cabo o plano da salvação.(RH 2-4- 1889).

Uma decisão inteligente.- Quando Daniel e seus colegas foram postos a prova, se colocaram plenamente do lado da retidão e da verdade. Não procederam caprichosa senão inteligentemente. Decidiram que como a carne não tinha feito parte de seu regime no passado, não deviam a comer no futuro; e bem como o vinho tinha sido proibido a todos os que devem se ocupar do serviço de Deus, decidiram que não tomariam.

Sabiam o que lhes sucedeu aos filhos de Arão e que o vinho ofuscava sua mente, que suas faculdades mentais ficariam sem discernimento. Registraram-se estes detalhes na história dos filhos de Israel como uma advertência, para que cada jovem recuse todos os costumes, práticas e “ceder ao erro” que em alguma forma possam desonrar a Deus. Daniel e seus colegas não sabiam qual seria o resultado de sua decisão; só sabiam que custar-lhes-ia a vida, mas resolveram seguir a senda reta de uma estrita temperança ainda que estavam na corte da licenciosa Babilônia (YI 18-8-1898).

O bom comportamento granjeou a simpatia.- Esse servidor público viu em Daniel bons rastros de caráter. Viu que se esforçava por ser bondoso e útil, que suas palavras eram respeitadas e corteses, e que estava dotado das virtudes da modéstia e humildade. O bom comportamento do jovem foi o que lhe ganhou o favor e o afeto do príncipe (YI12-11-1907).

Os tentadores de Daniel.- Daniel não procedeu precipitadamente ao dar este passo. Sabia que quando fosse chamado para se apresentar ante o rei, seria evidente a vantagem de uma vida sã. O efeito seguiria à causa. Daniel disse ao chefe dos eunucos, o que estava a cargo dele e de seus colegas: “Rogo-te que faças à prova com teus servos por dez dias, e nos dê legumes a comer, e água a beber”. Daniel sabia que dez dias seria um lapso suficiente para

demonstrar o benefício da temperança... Após fazer isto, Daniel e seus colegas ainda fizeram algo mais: não elegeram como colegas aos que eram agentes do príncipe das trevas; não se uniram com a multidão para praticar o mal. Procuraram a amizade do chefe dos eunucos, e não teve fricção entre eles. Procuraram o conselho dele e, ao mesmo tempo, o instruíram com a sabedoria de seu comportamento (Yl 6-9-1900).

(após a leitura deste texto o desbravador deverá explicar o que entendeu sobre o assunto)

Se o Desbravador escolher a encenação:

Fazer a representação da sena é a mais fácil de ser cumprida.

No entanto, antes de encená-la leia atentamente o capítulo 1 de Daniel. Conversem sobre o que aconteceu de forma que em cada desbravador fique memorizado o real sentido da peça. Eles tem de transmitir o que realmente o texto ensina a seus telespectadores.

Faça a encenação o mais próximo possível do texto bíblico. Use bonecos de animais para simbolizar as comidas, sucos vermelhos, roupas típicas (que se conseguem simplesmente usando lençóis sob o corpo), etc. Deixe que eles coloquem sua criatividade em pratica. Quanto mais participarem mais se empostrarão com o conteúdo da peça.

Esta encenação deverá ser apresentada em publico, seja na abertura do clube, ou em um programa especial na igreja (JA, Dia do Desbravador, investidura, etc)

b) Decorar e explicar Daniel 1.8

Utilize técnicas para auxiliar eles a decorarem.

Exemplos:

- Use cartazes com cada palavra do texto, eles após lerem, terão de colocar os cartazes na sequência correta. Ou
- Escreva com letras grandes em uma cartolina o texto e o auxilie na memorização.

c) Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

13. Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos, caso não tenha feito anteriormente.

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto.

O que é a Pirâmide Alimentar?

Flexível e cheia de opções, a Pirâmide Alimentar pode ser o seu guia para uma dieta equilibrada e alimentação saudável. Ela foi desenvolvida pelo departamento de agricultura ame-

ricano e oferece orientação simples e fácil para você escolher seu cardápio respeitando seis diretrizes

Diretrizes:

- Coma uma diversidade de alimentos.
- Mantenha um peso saudável.
- Escolha uma dieta com pouca gordura, colesterol e gordura saturada.
- Escolha uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos.
- Use açúcar com moderação.
- Use sal com moderação.

O que há na Pirâmide Alimentar? Todo alimento imaginável!

A Pirâmide Alimentar encoraja os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

Variedade: Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias para uma dieta balanceada.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

14. Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool e do fumo sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool e do fumo, caso não tenha feito anteriormente (Ver no Apêndice).

Obs.: O desbravador da classe regular cumprirá somente o item referente ao álcool

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e marque um dia onde todos que fizeram o trabalho possam discutir o tema.

15. Participar de uma discussão sobre os efeitos das drogas e escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável, caso não tenha feito anteriormente.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

16. Especialidade de cidadania cristã (Atividades Missionárias)

17. Especialidade de Gatos (Estudos da natureza)

18. Especialidade de decoupage (Artes e hab. Manuais)

19. Especialidade de magistério (Atividades Profissionais)

O instrutor deverá solicitar o material teórico para passar essas especialidades.

As especialidades do cartão de agrupadas, que não constam nesta lista, deverão ser feitas a parte pelo desbravador. Lembre-se que haverá especialidades que serão passadas de forma geral pelo clube, peça a lista ao diretor.

MANUAL DO INSTRUTOR – 14 anos
Classe regular de Excursionista
Agrupada de Amigo a Excursionista

Este manual é composto de 25 itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

PLANO ANUAL CLASSE REGULAR – PAC: 14ANOS
Classe regular: Excursionista
Agrupada: Amigo, Companheiro, Pesquisador,
Pioneiro e Excursionista

Encontros para estudos	Requisitos	Tempo necessário
1.	Cumprir os itens 1,2 e 3 da seção geral. Voto, lei, lema, alvo e objetivo.	
2.	Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.	
3.	Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.	
4.	Ler de livro “Pela Graça de Deus”	
5.	Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas. (apresentar trabalho por escrito)	
6.	Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes	
7.	Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool	
8.	Decorar e explicar I Coríntios 9:24-27	
9.	Conversar em seu clube ou unidade sobre: a. O que é o cristianismo. b. Quais são as características de um verdadeiro discípulo. c. O que fazer para ser um cristão verdadeiro	

10.	Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1	
11.	Decorar e explicar Daniel 1:8	
12.	Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável	
13.	Aprender sobre os prejuízos causados à saúde pelo cigarro e escrever seu compromisso de não utilizá-lo.	
14.	Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e decorar duas passagens sugeridas	
15.	Matricular pelo menos três pessoas em um curso bíblico por correspondência ou classe bíblica	
16.	Estudar o trabalho do Espírito Santo, como Ele se relaciona com as pessoas, e discutir seu envolvimento no crescimento espiritual	
17.	Através do estudo da Bíblia, descobrir o verdadeiro significado da observância do Sábado	
18.	Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos.	
19	Participar em dois programas envolvendo diferentes departamentos da igreja local.	
20.	Apresentar um organograma da igreja local e as funções dos departamentos. Ler o manual da igreja.	
21.	Dois requisitos de temperança.	
22.	Especialidade de Aventuras por Cristo. (Ativ. Missionária)	
23.	Especialidade de Sementes (Est. natureza)	
24.	Especialidade ordem unida (ativ. Recreativas)	
25.	Especialidade técnicas de lavanderia (Hab. Domésticas)	
26.	Espec. de Testemunho juvenil. (Ativ. Missionárias)	

GERAIS

1. Cumprir os itens 1,2 e 3.

O desbravador da classe regular deverá decorar e entender o Voto e o Objetivo JA, já o de agrupadas, deverá decorar e explicar o Voto, a Lei, o Lema, Alvo, Voto JA e Objetivo.

2. Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.

(verificar com o capelão do clube qual o livro do ano para o juvenil ou adotar outro livro adequado à faixa etária)

3. Ler de livro Pela Graça de Deus, caso não tenha lido.

A leitura deverá ser feita individual.

Após a leitura, peça um breve comentário sobre o livro.

I. DESCOBERTA ESPIRITUAL

4. Estudar o trabalho do Espírito Santo, como Ele se relaciona com as pessoas e conversar seu envolvimento no crescimento espiritual.

O material a baixo é sugestivo, mas se achar necessário, peça ao diretor missionário da igreja que forneça o estudo bíblico sobre o Espírito Santo.

ESPÍRITO SANTO — E OS DONS NECESSÁRIOS

Paulo instou a que os cristãos buscassem “com zelo” os dons espirituais. Paulo sabia desta necessidade, porém, não desconhecia o fato de que, nesta busca, se feita desastradamente, fora do plano do Céu, poderia haver grande confusão e perversão que redundaria em malefício para o cristão e a igreja. Creio sinceramente nos dons espirituais. Acho-os fundamentais e necessários hoje.

Mas, como pesquisador do santo Livro, receio que algumas pessoas estejam sendo enganadas pelas artimanhas do maligno. Os dons espirituais que são necessários à igreja, parece que foram concentrados em dois apenas, o de curar e o de línguas. Pelo menos, tanto quanto se sabe, são os mais buscados e desejados. Afirmo outra vez: há necessidade de vigilância, pois que, para toda grande verdade de Deus, Satanás tem criado uma grande mentira paralela. Satanás é grande conhecedor da Bíblia, e dela está-se valendo para introduzir suas próprias idéias, e assim alcançar, imperceptivelmente, seus reais objetivos, cauterizando mentes no engano.

Até mesmo em sua disposição simples e sincera, um cristão que busca e se esforça por obter um dom espiritual, pode ser envolvido por este ser que deseja a todos enganar.

FUNÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

João 16:8 “Quando Ele vier, convencerá o mundo do pecado, da justiça e do juízo.”

É através da atuação do Espírito Santo que o homem reconhece seu pecado e o abandona, para tornar-se morada deste santo Ser (I Cor. 3:16).

O ladrão, via de regra, só assalta às escondidas; e, por que age assim? – Porque sabe que o que faz é errado. E, quem o leva a reconhecer isso? – O Espírito Santo! (Convença-o...).

Da mesma maneira, longe da civilização, sem contato com o homem branco, um índio, em sua taba, quando rouba uma flecha de seu companheiro, o faz também às escondidas.

E, por que o índio age assim? – É porque ele sente que não é certo este ato.

E quem leva o índio a sentir ou saber que o que faz é errado? – É o Espírito Santo que atua em todos os corações, e no dele também.

(Já não lhe aconteceu alguma vez ter a impressão de haver cometido alguma falta, vindo sua consciência a doer, produzindo-lhe profundo pesar e tristeza? Isso é a operação diária do Espírito Santo!).

A influência atuante do Espírito Santo se tornará maior ou menor no coração humano, dependendo da maneira como o homem agir. Se não recusar Seus apelos e atuação, progredirá e se tornará

“cheio” do Espírito, e um vaso de bênção; recusando, poderá incorrer no pecado imperdoável (Mat. 12:31), e se perderá.

A atuação do Espírito na vida do crente é tão essencial quanto o é o querosene na lamparina e a gasolina no automóvel. A luz brilha e o carro anda pela atuação destes combustíveis. Ambos, no entanto, se tornarão inúteis quando os depósitos estiverem vazios.

Por isso, há suprema necessidade de se encher do Espírito, não só uma vez, mas, diariamente, constantemente, para testemunhar e brilhar para o Senhor Jesus. O crente sem o Espírito Santo nada realiza.

O Espírito Santo nos “convença” do pecado, isto é, faz-nos senti-lo, e então, nossas naturezas (carnal e espiritual) entram em luta; quem prevalecer, reinará. Paulo, referindo-se a esta guerra (Rom. 7:20), dá-nos um vislumbre de que não pode haver vácuo no coração humano mais do que poderia haver na natureza ou no mundo físico. A natureza tende, a depressa preencher o vácuo, para evitar a proliferação dos grandes vendavais, tornados e furacões.

O vento é o ar em movimento, preenchendo todos os espaços. O vácuo leva a mudar o vento de direção. Tão depressa o vento volte a preencher o vácuo, o caos pode ser evitado.

Da mesma sorte, o coração humano deve estar constantemente sendo habitado, possuído pelo Espírito Santo. Sua influência santificadora deve ser uma constante em nosso viver, a fim de se evitar uma catástrofe espiritual.

O vento sopra (João 3:8), não o vemos, mas ouvimos sua “voz” e os resultados de sua atuação no espaço; da mesma forma, a atuação silenciosa do Espírito Santo no coração humano é traduzida pelos frutos na vida do cristão.

Assim, como a mangueira só dá manga, a bananeira, banana, o cristão cheio do Espírito Santo produz os frutos do Espírito (Gál. 5:22) normalmente.

Como essas árvores dão seus frutos porque foram criadas para isso, da mesma forma o cristão repleto do Espírito, produzirá gestos e atitudes que lhe São pertinentes.

É fácil saber se o Espírito Santo habita no coração da pessoa, ou se apenas a convence do pecado.

Paulo dá a pista: São os frutos do Espírito (Gál. 5:22) e os frutos da carne (Gál. 5:19-21).

Portanto, uma maneira simples, correta e segura de saber se uma pessoa é batizada com o Espírito Santo, não é se ela fala língua estranha, e sim, os seus frutos (Mat. 7:16).

Ser batizado com o Espírito é viver no gozo dEste Ser. É ser semelhante aos discípulos da incipiente Igreja Cristã (Atos 2:44). É viver em perfeita união, despojado de todo sentimento de supremacia, egoísmo, cólera, ira, ódio, amando-se mutuamente e todos a Deus.

Ser batizado com o Espírito Santo é compadecer-se do pobre, socorrer os órfãos e viúvas nas suas necessidades, ajudar o irmão carente, auxiliar o necessitado. Esta sim, é a maior prova do cristão batizado com o Espírito Santo. Estes são, de fato, os frutos de uma vida santificada, lavada, banhada, batizada com o Espírito Santo, que vive, sobretudo, de conformidade com os mandamentos de Sua santa Lei.

Tal cristão está plenamente apto para ser agraciado pelo Senhor (quando Ele o desejar), de receber a “Chuva Serôdia”, isto é, a plenitude do Espírito Santo, para a conclusão da obra do evangelho no planeta Terra.

OBSERVAÇÃO:

Por que aprova ao Senhor fazer da pombinha, o símbolo do Espírito Santo? Lucas 3:22. A pomba, como este Ser divino, é meiga, sublime, suave, macia, calma e tranqüila. Por isso, o Espírito de Deus só atua assim:

No silêncio absoluto..... Hab. 2:20

Sem confusão..... I Cor. 14:33

Com decência e ordem..... I Cor. 14:40

Com reverência..... Heb. 12:28

Sem gritaria Efé. 4:31

5. Através de estudos de grupo, aumentar seu conhecimento sobre os eventos dos últimos dias que culminarão com a segunda vinda de Cristo.

6. Através do estudo da bíblia, descobrir o verdadeiro significado da observância do sábado.

7. Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas.

Este item deverá ser cobrado apenas dos desbravadores de classes agrupadas em forma de trabalho escrito. Oriente-os como deve ser a disposição do tema no trabalho (conforme o modelo abaixo).

Com relação a estrutura do trabalho. O guia de classes regulares possui orientações de como fazer capa, apresentação, desenvolvimento e conclusão, caso ainda não tenha, solicite ao orientador de formação ou diretor do clube.

Distribuição dos livros do Antigo e Novo Testamento em suas respectivas áreas:

Antigo Testamento: Os livros do Antigo Testamento estão divididos em cinco áreas. São elas:

1. Pentateuco
2. Livros Históricos
3. Livros Poéticos
4. Profetas Maiores
5. Profetas Menores

1. Pentateuco – Livros escritos por Moisés
Gênesis; Êxodo; Levíticos; Números e Deuteronômio

2. Livros Históricos – Livros que tratam a história do povo de Israel
Josué; Juízes; Rute; I Samuel; II Samuel; I Reis; II Reis; I Crônicas; II Crônicas; Esdras; Neemias e Ester

3. Livros Poéticos
Jô; Salmos; Provérbios; Eclesiastes e Cantares de Salomão

4. Profetas Maiores
Isaias; Jeremias; Lamentações de Jeremias; Ezequiel e Daniel

5. Profetas Menores
Oséias; Joel; Amos; Obadias; Jonas; Miquéias; Naum; Habacuque; Sofonias; Ageu; Zacarias e Malaquias

Novo Testamento: Os livros do Novo Testamento estão divididos em quatro áreas. São elas:

1. Evangelhos
2. Históricos
3. Cartas e Epístolas
4. Proféticos

Distribuição dos livros do Antigo Testamento em suas respectivas áreas:

1. Evangelhos

Mateus; Marcos; Lucas e João

2. Históricos

Atos dos Apóstolos

3. Cartas e Epístolas

Romanos; I Coríntios; II Coríntios; Gálatas; Efésios; Filipenses; Colossenses; I Tessalonicenses; II Tessalonicenses; I Timóteo; II Timóteo; Tito; Filemon; Hebreus; Tiago; I Pedro; II Pedro; I João; II João; III João e Judas

4. Proféticos

Apocalipse

8. Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.

Ensine, na prática, ao desbravador a usar a concordância bíblica.

A concordância bíblica é uma ferramenta muito útil para estudo temático sobre a bíblia. As mais encontradas são as que estão no rodapé de muitas bíblias. Esta concordância pode ser encontrada em duas formas:

- 1º. inserido no texto bíblico, encontra-se pequenas letras ou números subscritos que são referencias as citações de textos bíblicos concordantes citados no rodapé da pagina.
- 2º. no rodapé é citado inicialmente o texto da pagina e logo em seguida os textos concordantes.

Explicação: Verdades bíblicas foram reveladas a pessoas de épocas e localidades diferentes. Estas pessoas, as quais escreveram a bíblia, escreveram estas verdades pela visão que tinham sobre a vida, de forma que a mesma verdade foi escrita de forma diferente, mas, expressando o mesmo conteúdo.

A bíblia concorda consigo mesmo. Quando um texto discorda de outro, com certeza é erro da interpretação da pessoa, não da bíblia, pois o Espírito de Deus, que inspirou homens a escreve-la, não se contradiz.

Ex: Digamos que na esquina de uma grande avenida, encontra-se um advogado, um médico, um pedreiro e uma criança. Todos, olhando para a mesma direção presenciam um acidente de veículo.

Como você acha que cada um descreveria o acidente?

Da mesma forma os escritores bíblicos descreveram as verdades que lhe foram reveladas.

Há outros tipos de concordâncias encontradas em algumas bíblias, entre elas, concordância temática, concordância de palavras, etc.

9. Ler os quatro evangelhos.

Faça o acompanhamento, oriente uma melhor maneira para concluir a leitura, verifique se existem dúvidas, etc.

II. SERVINDO A OUTROS

10. Convidar e envolver um amigo na atividade social da igreja ou clube.

Combine com diretor do clube como o desbravador poderá convidar seu amigo para um evento social ou recreativo do clube.

11. Discutir como os jovens adventistas se relacionam com as pessoas nas variadas situações do dia a dia.

Promover uma discussão entre o grupo. Peça aos adventistas ou conte sua própria experiência de como se relaciona com as pessoas.

III. DESENVOLVENDO AMIZADE

12. Preparar uma lista contendo algumas sugestões de atividades para ajudar pessoas com necessidades específicas e colaborar na organização de uma festa para essas pessoas.

Conforme a condição do desbravador poderá ser cobrado apenas a primeira parte, na prática, deste item.

13. Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes, caso não tenha feito anteriormente (Ver no Apêndice).

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e faça uma apresentação teórica ao grupo.

14. Conhecer o hino nacional e o seu significado (Ver no Apêndice).

IV. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

15. Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 e Decorar e explicar Daniel 1.8. Caso não tenha feito anteriormente.

O desbravador da classe regular deverá apenas apresentar os princípios de saúde através de trabalho escrito.

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho escrito e peça um comentário sobre o assunto.

Comentário Bíblico Adventista: Cap 1 de Daniel.

Não há agora um plano diferente- Quando Daniel esteve em Babilônia, foi acossado por tentações com as quais nunca havia sonhado, e compreendeu que devia manter seu corpo em sujeição. Propôs em seu coração que não beberia o vinho do rei nem comeria de seus manjares. Sabia que para poder vencer devia ter uma clara percepção mental para ser capaz

de discernir entre o bem e o mal. Mostra Daniel fazendo sua parte, Deus também estava em ação, e lhe deu “conhecimento e inteligência em todas as letras e ciências; e Daniel teve entendimento em toda visão e sonhos”. Desta forma procedeu Deus com Daniel, e não teve propósito diferente de proceder de maneira diferente aquela hora. O homem deve cooperar com Deus para levar a cabo o plano da salvação. (RH 2-4- 1889).

Uma decisão inteligente.- Quando Daniel e seus colegas foram postos a prova, se colocaram plenamente do lado da retidão e da verdade. Não procederam caprichosa senão inteligentemente. Decidiram que como a carne não tinha feito parte de seu regime no passado, não deviam a comer no futuro; e bem como o vinho tinha sido proibido a todos os que devem se ocupar do serviço de Deus, decidiram que não tomariam.

Sabiam o que lhes sucedeu aos filhos de Arão e que o vinho ofuscaria sua mente, que suas faculdades mentais ficariam sem discernimento. Registraram-se estes detalhes na história dos filhos de Israel como uma advertência, para que cada jovem recuse todos os costumes, práticas e “ceder ao erro” que em alguma forma possam desonrar a Deus. Daniel e seus colegas não sabiam qual seria o resultado de sua decisão; só sabiam que custar-lhes-ia a vida, mas resolveram seguir a senda reta de uma estrita temperança ainda que estavam na corte da licenciosa Babilônia (YI 18-8-1898).

O bom comportamento granjeou a simpatia.- Esse servidor público viu em Daniel bons rastros de caráter. Viu que se esforçava por ser bondoso e útil, que suas palavras eram respeitadas e corteses, e que estava dotado das virtudes da modéstia e humildade. O bom comportamento do jovem foi o que lhe ganhou o favor e o afeto do príncipe (YI 12-11-1907).

Os tentadores de Daniel.- Daniel não procedeu precipitadamente ao dar este passo. Sabia que quando fosse chamado para se apresentar ante o rei, seria evidente a vantagem de uma vida sã. O efeito seguiria à causa. Daniel disse ao chefe dos eunucos, o que estava a cargo dele e de seus colegas: “Rogo-te que faças a prova com teus servos por dez dias, e nos dê legumes a comer, e água a beber”. Daniel sabia que dez dias seria um lapso suficiente para demonstrar o benefício da temperança... Após fazer isto, Daniel e seus colegas ainda fizeram algo mais: não elegeram como colegas aos que eram agentes do príncipe das trevas; não se uniram com a multidão para praticar o mal. Procuraram a amizade do chefe dos eunucos, e não teve fricção entre eles. Procuraram o conselho dele e, ao mesmo tempo, o instruíram com a sabedoria de seu comportamento (YI 6-9-1900).

(após a leitura deste texto o desbravador deverá explicar o que entendeu sobre o assunto).

16. Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável, caso não tenha feito anteriormente.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

17. Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos, caso não tenha feito anteriormente.

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto.

O que é a Pirâmide Alimentar?

Flexível e cheia de opções, a Pirâmide Alimentar pode ser o seu guia para uma dieta equilibrada e alimentação saudável. Ela foi desenvolvida pelo departamento de agricultura americano e oferece orientação simples e fácil para você escolher seu cardápio respeitando seis diretrizes

Diretrizes:

- Coma uma diversidade de alimentos.
- Mantenha um peso saudável.
- Escolha uma dieta com pouca gordura, colesterol e gordura saturada.
- Escolha uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos.
- Use açúcar com moderação.
- Use sal com moderação.

O que há na Pirâmide Alimentar? Todo alimento imaginável!

A Pirâmide Alimentar encoraja os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

Variedade: Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias para uma dieta balanceada.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

18. Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool e do fumo sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool e do fumo, caso não tenha feito anteriormente. (Ver no Apêndice).

Obs.: O desbravador da classe regular cumprirá somente o item referente ao álcool

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e marque um dia onde todos que fizeram o trabalho possam discutir o tema.

19. Escolher e completar dois requisitos da especialidade de Temperança.

V. DESENVOLVENDO ORGANIZAÇÃO E LIDERANÇA

20. Preparar um organograma sobre a igreja local e relacionar as funções dos departamentos.

O manual da igreja possui a descrição de todos os departamentos da igreja, caso não possua, solicite ao diretor do clube que consiga junto ao pastor ou ancião da igreja. A baixo, a descrição de alguns departamentos.

Aventureiros - Foi criado para auxiliar os pais em suas importantes responsabilidades como os primeiros professores e evangelizadores da criança. O programa tem como objetivo fortalecer o relacionamento pais/filhos, além do desenvolvimento da criança nas áreas física, mental, social e espiritual. Desse modo, a igreja e a escola podem trabalhar juntamente com os pais em favor do desenvolvimento integral de crianças felizes.

Comunicação - Exerce hoje função muito importante nas atividades da Igreja. Basicamente suas atribuições se dividem em 3 partes (Comunicação Interna, Externa e Global); sendo que todas elas visam apoiar a Igreja nas possibilidades e necessidades de falar e ser entendida, e de ouvir opiniões.

Escola Sabatina - Tem a missão de proclamar o evangelho eterno a todas as pessoas no contexto da mensagem dos três anjos de Apocalipse 14:6-12.

Ministério da Educação - Tem por finalidade, desenvolvimento pleno do educando em todas as suas dimensões, prepará-lo para o exercício consciente da cidadania e qualificá-lo para o trabalho.

Ministério Jovens Adventistas - O propósito é facilitar e apoiar o ministério da igreja para alcançar, treinar, manter e recuperar sua juventude. O Departamento compartilha a responsabilidade de desenvolver uma estratégia de evangelismo global em consulta com a administração e em cooperação com os outros departamentos da igreja. Deve auxiliar a igreja mundial em compor os objetivos, alvos e planos, provendo treinamento que equipará a igreja como um todo para salvar sua juventude e prepará-la para levar o evangelho a todo mundo. Todas suas atividades devem ser coordenadas numa estratégia principal visando ganhar e conservar as almas.

Ministério da Mulher Missão - Inspirar as mulheres a alcançarem seu pleno potencial em Cristo; capacitando-as a aprofundarem sua vida espiritual, a colocarem sua fé em ação ao empregarem seus dons a Seu serviço, tornando assim parte significativa na pregação do evangelho e no apressamento da volta de Cristo.

21. Especialidade de Aventuras por Cristo. (Ativ. Missionária).

22. Especialidade de Sementes (Est. natureza)

23. Especialidade ordem unida (Ativ. Recreativas).

24. Especialidade técnicas de lavanderia (Hab. Domésticas).

25. Espec. de Testemunho juvenil. (Ativ. Missionárias).

○ instrutor deverá solicitar o material teórico para passar essas especialidades.

As especialidades do cartão de agrupadas, que não constam nesta lista, deverão ser feitas a parte pelo desbravador. Lembre-se que haverá especialidades que serão passadas de forma geral pelo clube, peça a lista ao diretor.

MANUAL DO INSTRUTOR – 15 anos
Classe regular de Guia
Agrupada de Amigo a Guia

Este manual é composto de 25 itens que devem ser desenvolvidos em sua respectiva classe, dentro da programação regular do clube pelo instrutor responsável, que fará o acompanhamento grupal e individual do desbravador. Os demais itens do cartão, que não constam neste manual, serão desenvolvidos de forma geral pelo clube.

PLANO ANUAL CLASSE REGULAR INDIVIDUAL – PACI 15ANOS
Classe regular: Guia
Agrupada: Amigo, Companheiro, Pesquisador,
Pioneiro, Excursionista e Guia

Encontros para estudos	Requisitos	Tempo necessário
1.	Cumprir os itens 1,2 e 3 da seção geral. Voto, lei, lema, alvo, objetivo e voto a bíblia.	
2.	Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.	
3.	Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica	
4.	Ler um livro sobre a historia da Igreja Adventista, com destaque especial para a realidade de seu país	
5.	Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas. (apresentar trabalho por escrito)	
6.	Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes	
7.	Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool	
8.	Decorar e explicar I Coríntios 9:24-27	
9.	Conversar em seu clube ou unidade sobre: a. O que é o cristianismo. b. Quais são as características de um verdadeiro discípulo. c. O que fazer para ser um cristão verdadeiro	

10.	Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1	
11.	Decorar e explicar Daniel 1:8	
12.	Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável	
13.	Aprender sobre os prejuízos causados à saúde pelo cigarro e escrever seu compromisso de não utilizá-lo.	
14.	Ler o evangelho de Mateus ou Marcos em qualquer tradução e decorar duas passagens sugeridas	
15.	Matricular pelo menos três pessoas em um curso bíblico por correspondência ou classe bíblica	
16.	Estudar o trabalho do Espírito Santo, como Ele se relaciona com as pessoas, e discutir seu envolvimento no crescimento espiritual	
17.	Através do estudo da Bíblia, descobrir o verdadeiro significado da observância do Sábado	
18.	Ler o livro “Nossa Herança”	
19.	Ler e resumir três histórias de pioneiros adventistas. Contar estas histórias na reunião do clube, no culto JA, ou na Escola Sabatina	
20.	Fazer uma apresentação sobre os oito remédios naturais dados por Deus	
21.	Fazer uma apresentação sobre os oito remédios naturais dados por Deus, para alunos do ensino fundamental.	
22.	Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos.	
23.	Organograma sobre estrutura administrativa da igreja na Divisão Sul Americana	
24.	Dois requisitos da especialidade de temperança	
25.	Pipas (Ativ. recreativas)	
26.	Panificação (Habilidades domésticas)	

27.	Nutrição (Habilidades domésticas) Quem completar esta especialidade não precisará ler o livro temperança.	
28.	Mordomia (Ativ. Missionárias)	
29	Ecologia (Estudo da natureza)	

GERAIS

1. Cumprir os itens 1,2 e 3.

O desbravador da classe regular deverá decorar e entender o Voto e o Objetivo JA, já o de agrupadas, deverá decorar e explicar o Voto, a Lei, o Lema, Alvo, Voto JA e Objetivo e Voto a Bíblia.

2. Ler o livro para Juvenil do ano em curso. Resumir em um parágrafo.

(verificar com o capelão do clube qual o livro do ano para o juvenil ou adotar outro livro adequado à faixa etária)

3. Ler de livro Pela Graça de Deus, caso não tenha lido.

4. Ler um livro sobre a história da Igreja Adventista com destaque especial para o seu país

5. Ler o livro Nossa Herança.

A leitura deverá ser feita individual. Após cada leitura, peça um breve comentário sobre o livro.

I. DESCOBERTA ESPIRITUAL

1. Explicar como um cristão pode ter dons espirituais descritos por Paulo em suas cartas aos Coríntios.

2. Ler e resumir três histórias de pioneiros adventistas. Contar estas histórias.

3. Estudar o trabalho do Espírito Santo, como Ele se relaciona com as pessoas e conversar seu envolvimento no crescimento espiritual.

O material abaixo é sugestivo, mas se achar necessário, peça ao diretor missionário da igreja que forneça o estudo bíblico sobre o Espírito Santo.

ESPÍRITO SANTO — E OS DONS NECESSÁRIOS

Paulo instou a que os cristãos buscassem “com zelo” os dons espirituais. Paulo sabia desta necessidade, porém, não desconhecia o fato de que, nesta busca, se feita desastradamente, fora do plano do Céu, poderia haver grande confusão e perversão que redundaria em malefício para o cristão e a igreja. Creio sinceramente nos dons espirituais. Acho-os fundamentais e necessários hoje.

Mas, como pesquisador do santo Livro, receio que algumas pessoas estejam sendo enganadas pelas artimanhas do maligno. Os dons espirituais que são necessários à igreja, parece que foram concentrados em dois apenas, o de curar e o de línguas. Pelo menos, tanto quanto se sabe, são os mais buscados e desejados. Afirmando outra vez: há necessidade de vigilância, pois que, para toda grande verdade de Deus, Satanás tem criado uma grande mentira paralela. Satanás é grande conhecedor da Bíblia, e dela está-se valendo para introduzir suas próprias idéias, e assim alcançar, imperceptivelmente, seus reais objetivos, cauterizando mentes no engano.

Até mesmo em sua disposição simples e sincera, um cristão que busca e se esforça por obter um dom espiritual, pode ser envolvido por este ser que deseja a todos enganar.

FUNÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

João 16:8 “Quando Ele vier, convencerá o mundo do pecado, da justiça e do juízo.”

É através da atuação do Espírito Santo que o homem reconhece seu pecado e o abandona, para tornar-se morada deste santo Ser (I Cor. 3:16).

O ladrão, via de regra, só assalta às escondidas; e, por que age assim? – Porque sabe que o que faz é errado. E, quem o leva a reconhecer isso? – O Espírito Santo! (Convença-o...).

Da mesma maneira, longe da civilização, sem contato com o homem branco, um índio, em sua taba, quando rouba uma flecha de seu companheiro, o faz também às escondidas.

E, por que o índio age assim? – É porque ele sente que não é certo este ato.

E quem leva o índio a sentir ou saber que o que faz é errado? – É o Espírito Santo que atua em todos os corações, e no dele também.

(Já não lhe aconteceu alguma vez ter a impressão de haver cometido alguma falta, vindo sua consciência a doer, produzindo-lhe profundo pesar e tristeza? Isso é a operação diária do Espírito Santo!).

A influência atuante do Espírito Santo se tornará maior ou menor no coração humano, dependendo da maneira como o homem agir. Se não recusar Seus apelos e atuação, progredirá e se tornará “cheio” do Espírito, e um vaso de bênção; recusando, poderá incorrer no pecado imperdoável (Mat. 12:31), e se perderá.

A atuação do Espírito na vida do crente é tão essencial quanto o é o querosene na lamparina e a gasolina no automóvel. A luz brilha e o carro anda pela atuação destes combustíveis. Ambos, no entanto, se tornarão inúteis quando os depósitos estiverem vazios.

Por isso, há suprema necessidade de se encher do Espírito, não só uma vez, mas, diariamente, constantemente, para testemunhar e brilhar para o Senhor Jesus. O crente sem o Espírito Santo nada realiza.

O Espírito Santo nos “convença” do pecado, isto é, faz-nos senti-lo, e então, nossas naturezas (carnal e espiritual) entram em luta; quem prevalecer, reinará. Paulo, referindo-se a esta

guerra (Rom. 7:20), dá-nos um vislumbre de que não pode haver vácuo no coração humano mais do que poderia haver na natureza ou no mundo físico. A natureza tende, a depressa preencher o vácuo, para evitar a proliferação dos grandes vendavais, tornados e furacões.

O vento é o ar em movimento, preenchendo todos os espaços. O vácuo leva a mudar o vento de direção. Tão depressa o vento volte a preencher o vácuo, o caos pode ser evitado.

Da mesma sorte, o coração humano deve estar constantemente sendo habitado, possuído pelo Espírito Santo. Sua influência santificadora deve ser uma constante em nosso viver, a fim de se evitar uma catástrofe espiritual.

O vento sopra (João 3:8), não o vemos, mas ouvimos sua “voz” e os resultados de sua atuação no espaço; da mesma forma, a atuação silenciosa do Espírito Santo no coração humano é traduzida pelos frutos na vida do cristão.

Assim, como a mangueira só dá manga, a bananeira, banana, o cristão cheio do Espírito Santo produz os frutos do Espírito (Gál. 5:22) normalmente.

Como essas árvores dão seus frutos porque foram criadas para isso, da mesma forma o cristão repleto do Espírito, produzirá gestos e atitudes que lhe São pertinentes.

É fácil saber se o Espírito Santo habita no coração da pessoa, ou se apenas a convence do pecado.

Paulo dá a pista: São os frutos do Espírito (Gál. 5:22) e os frutos da carne (Gál. 5:19-21).

Portanto, uma maneira simples, correta e segura de saber se uma pessoa é batizada com o Espírito Santo, não é se ela fala língua estranha, e sim, os seus frutos (Mat. 7:16).

Ser batizado com o Espírito é viver no gozo dEste Ser. É ser semelhante aos discípulos da incipiente Igreja Cristã (Atos 2:44). É viver em perfeita união, despojado de todo sentimento de supremacia, egoísmo, cólera, ira, ódio, amando-se mutuamente e todos a Deus.

Ser batizado com o Espírito Santo é compadecer-se do pobre, socorrer os órfãos e viúvas nas suas necessidades, ajudar o irmão carente, auxiliar o necessitado. Esta sim, é a maior prova do cristão batizado com o Espírito Santo. Estes são, de fato, os frutos de uma vida santificada, lavada, banhada, batizada com o Espírito Santo, que vive, sobretudo, de conformidade com os mandamentos de Sua santa Lei.

Tal cristão está plenamente apto para ser agraciado pelo Senhor (quando Ele o desejar), de receber a “Chuva Serôdia”, isto é, a plenitude do Espírito Santo, para a conclusão da obra do evangelho no planeta Terra.

OBSERVAÇÃO:

Por que aprovou ao Senhor fazer da pombinha, o símbolo do Espírito Santo? Lucas 3:22. A pomba, como este Ser divino, é meiga, sublime, suave, macia, calma e tranqüila. Por isso, o Espírito de Deus só atua assim:

No silêncio absoluto.....	Hab. 2:20
Sem confusão.....	I Cor. 14:33
Com decência e ordem.....	I Cor. 14:40
Com reverência.....	Heb. 12:28
Sem gritaria	Efé. 4:31

4. Através de estudos de grupo, aumentar seu conhecimento sobre os eventos dos últimos dias que culminarão com a segunda vinda de Cristo.

Quem participar da classe bíblica e em especial este tema estará apto para cumprir este item. Peça apenas um comentário.

5. Através do estudo da bíblia, descobrir o verdadeiro significado da observância do sábado.

Quem participar da classe bíblica e em especial este tema estará apto para cumprir este item. Peça apenas um comentário.

6. Decorar os livros do antigo e novo testamento, e dividi-los em suas 8 áreas.

Este item deverá ser cobrado apenas dos desbravadores de classes agrupadas em forma de trabalho escrito. Oriente-os como deve ser a disposição do tema no trabalho (conforme o modelo abaixo).

Com relação a estrutura do trabalho. O guia de classes regulares possui orientações de como fazer capa, apresentação, desenvolvimento e conclusão, caso ainda não tenha, solicite ao orientador de formação ou diretor do clube.

Distribuição dos livros do Antigo e Novo Testamento em suas respectivas áreas:

Antigo Testamento: Os livros do Antigo Testamento estão divididos em cinco áreas. São elas:

1. Pentateuco
2. Livros Históricos
3. Livros Poéticos
4. Profetas Maiores
5. Profetas Menores

1. Pentateuco – Livros escritos por Moisés
Gênesis; Êxodo; Levíticos; Números e Deuteronômio

2. Livros Históricos – Livros que tratam a história do povo de Israel
Josué; Juizes; Rute; I Samuel; II Samuel; I Reis; II Reis; I Crônicas; II Crônicas; Esdras; Neemias e Ester

3. Livros Poéticos

Jô; Salmos; Provérbios; Eclesiastes e Cantares de Salomão

4. Profetas Maiores

Isaias; Jeremias; Lamentações de Jeremias; Ezequiel e Daniel

5. Profetas Menores

Oséias; Joel; Amos; Obadias; Jonas; Miquéias; Naum; Habacuque; Sofonias; Ageu; Zacarias e Malaquias

Novo Testamento: Os livros do Novo Testamento estão divididos em quatro áreas. São elas:

1. Evangelhos

2. Históricos

3. Cartas e Epístolas

4. Proféticos

Distribuição dos livros do Antigo Testamento em suas respectivas áreas:

1. Evangelhos

Mateus; Marcos; Lucas e João

2. Históricos

Atos dos Apóstolos

3. Cartas e Epístolas

Romanos; I Coríntios; II Coríntios; Gálatas; Efésios; Filipenses; Colossenses; I Tessalonicenses; II Tessalonicenses; I Timóteo; II Timóteo; Tito; Filemon; Hebreus; Tiago; I Pedro; II Pedro; I João; II João; III João e Judas

4. Proféticos

Apocalipse

7. Demonstrar como usar uma Concordância Bíblica.

Ensine, na prática, ao desbravador a usar a concordância bíblica.

A concordância bíblica é uma ferramenta muito útil para estudo temático sobre a bíblia. As mais encontradas são as que estão no rodapé de muitas bíblias. Esta concordância pode ser encontrada em duas formas:

1º - inserido no texto bíblico, encontra-se pequenas letras ou números subscritos que são referencias as citações de textos bíblicos concordantes citados no rodapé da pagina.

2º - no rodapé é citado inicialmente o texto da pagina e logo em seguida os textos concordantes.

Explicação: Verdades bíblicas foram reveladas a pessoas de épocas e localidades diferentes. Estas pessoas, as quais escreveram a bíblia, escreveram estas verdades pela visão que tinham sobre a vida, de forma que a mesma verdade foi escrita de forma diferente, mas, expressando o mesmo conteúdo.

A bíblia concorda consigo mesmo. Quando um texto discorda de outro, com certeza é erro da interpretação da pessoa, não da bíblia, pois o Espírito de Deus, que inspirou homens a escreve-la, não se contradiz.

Ex: Digamos que na esquina de uma grande avenida, encontra-se um advogado, um médico, um pedreiro e uma criança. Todos, olhando para a mesma direção presenciam um acidente de veículo.

Como você acha que cada um descreveria o acidente?

Da mesma forma os escritores bíblicos descreveram as verdades que lhe foram reveladas.

Há outros tipos de concordâncias encontradas em algumas bíblias, entre elas, concordância temática, concordância de palavras, etc.

II. SERVINDO A OUTROS

8. Participar de um debate sobre evangelismo pessoal e colocar alguns princípios em prática.

Para enriquecer o debate, promova-o somente após algum trabalho missionário realizado pelo clube.

9. Convidar e envolver um amigo na atividade social da igreja ou clube.

Combine com diretor do clube como o desbravador poderá convidar seu amigo para um evento social ou recreativo do clube.

III. DESENVOLVENDO AMIZADE

10. Preparar uma lista contendo algumas sugestões de atividades para ajudar pessoas com necessidades específicas e colaborar na organização de uma festa para essas pessoas.

Conforme a condição do desbravador poderá ser cobrado apenas a primeira parte, na prática, deste item.

11. Conversar com seu conselheiro ou unidade sobre como respeitar pessoas de cultura, raça, e sexo diferentes, caso não tenha feito anteriormente (Ver Apêndice).

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e faça uma apresentação teórica ao grupo.

12. Conhecer o hino nacional e o seu significado (Ver Apêndice).

IV. SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

13. Fazer uma apresentação sobre os oito remédios naturais dados por Deus, para alunos do ensino fundamental.

Poderá ser solicitado um trabalho sobre o assunto e uma apresentação no grupo pelos que fizeram o trabalho.

1. AR PURO

O ar puro e fresco é essencial para uma boa saúde. Durante o dia e enquanto dormimos à noite, uma ventilação apropriada de nosso lar e de nosso local de trabalho assegura que nosso sangue sempre distribua quantidades suficientes de oxigênio para todas as partes do corpo. Respirar profundamente várias vezes durante uma caminhada matinal é uma ótima maneira de oxigenar nosso corpo.

O tipo de ar que respiramos obviamente é importante. Tenha cuidado de não se sujeitar a fumaça, gases e bactérias que se espalham pelo ar vindas de alguma fonte escondida. O cigarro polui o ar e é um dos grandes assassinos hoje. A pesquisa científica estabeleceu um relacionamento causal entre o tabaco e o câncer de pulmão, o enfisema e a doença do coração. A dependência do corpo à nicotina de alguns cigarros torna o cigarro um dos hábitos mais difíceis de serem vencidos. O cigarro matará

12 milhões de pessoas por ano até o ano de 2020 se a tendência atual continuar.

2. LUZ SOLAR

Os benefícios da luz solar são vários:

- a) 15-30 minutos de exposição diária à luz solar no começo da manhã ou no final da tarde ajuda o corpo a sintetizar ou a criar sua própria vitamina D, um nutriente/hormônio essencial para a pele. A vitamina D ajuda o sangue a produzir cálcio e fósforo, que fortalecem e reparam a massa óssea.
- b) A luz do sol funciona como desinfetante e um assassino de bactérias.
- c) O sol supre a energia com a qual o reino vegetal pode converter dióxido de carbono e água em carboidratos... Sem esse processo, os animais e os seres humanos morreriam de fome.
- d) A luz solar também ajuda uma pessoa a se ajustar a um trabalho noturno a alivia a depressão relacionada a dias mais escuros, característicos do inverno.

Cuidado: A luz do sol também pode ser prejudicial. Uma exposição muito prolongada pode queimar a pele, aumentar o risco de câncer de pele, acelerar o processo de envelhecimento, danificar os olhos e causar cataratas". [Todas as citações dessa Lição são do Look Up and Live: A Guide to Health,

Adult Lessons, First Quarter 1993 (Nampa, Idaho: Pacific Press Publishing Association). Muito do material dessa lição que não está entre aspas, é condensado desse mesmo material].

3. DESCANSO

O corpo precisa de descanso a fim de se recuperar. Precisamos ter tempo para nos recrearmos e descansarmos das tensões do trabalho e das responsabilidades familiares. Sem essa dosagem necessária de descanso, as pessoas frequentemente experimentam sentimentos de ansiedade, depressão e irritabilidade. Tal estresse emocional pode levar a doenças, e com isso nos forçar a dar um tempo muito maior de descanso ao corpo, a fim de recuperar o tempo perdido. A verdade é simplesmente essa: não há substituto para uma boa noite de sono.

Recarregar nossas baterias espirituais diariamente também é importante para nossa saúde física.

Meditação, estudo da Bíblia e oração diariamente curam o corpo da mesma maneira que a alma.

Outras coisas de que precisamos são: uma parada regular do ciclo de trabalhos, um dia de descanso semanal e férias uma ou duas vezes por ano.

4. EXERCÍCIO

O exercício é vital para nossa saúde:

- a) O exercício ajuda a normalizar a pressão sangüínea.
- b) O exercício permite que mais sangue alcance as partes mais distantes do corpo, mantendo as extremidades aquecidas.
- c) O exercício libera tanto a tensão física quanto a emocional, e com isso ajuda você a se sentir melhor com a vida. O exercício normalmente é a melhor cura para as preocupações e estresses.
- d) O exercício proporciona energia elétrica para o cérebro e as células nervosas. Ele promove a saúde ao estimular o sistema imunológico. Quando o corpo é mantido saudável mediante exercícios apropriados, a mente funciona mais criativa e eficientemente.
- e) Ele pode ajudar sua compleição física e mantê-lo vistoso.
- f) O exercício nos dá mais energia, e assim retarda tanto a fadiga física quanto a emocional.
- g) Ele ajuda na produção cerebral de um químico que faz com que você tenha um sentimento de bem-estar e aumenta sua tolerância à dor”.

Se você não se exercitado regularmente, comece num ritmo tranqüilo e aumente gradualmente à medida que for ganhando resistência. Pode ser uma idéia melhor procurar seu médico antes de começar. Seu objetivo deveria ser o de se engajar em qualquer tipo de

exercício que seja compatível a andar 1,5 quilômetros em 15 minutos quatro ou mais vezes por semana.

5. ÁGUA

Por ser essencial a cada célula do corpo, deveríamos beber muita água.

- “a) Por ter o seu peso constituído de aproximadamente 70 por cento de água...
- b) O corpo precisa de cerca de dois litros de água por dia para efetuar todas as suas funções. Algumas dessas funções incluem a circulação sanguínea, a excreção, o transporte de nutrientes e a digestão.
- c) Uma pessoa possui, em média, entre 15 a 40 bilhões de células cerebrais. Cada uma delas é constituída de aproximadamente 70-85 por cento de água. Uma quantidade suficiente de água para suprir essas células mantém você mentalmente alerta e ajuda a prevenir a depressão e a irritabilidade.
- d) Não é apenas a água que você ingere que é importante. Um banho frio ou morno diário melhora a circulação, ajudando assim a aumentar a energia do corpo e da mente.

Um banho pode também aliviar a tensão nervosa, que é a causa de muitas doenças, pois enfraquecem o sistema imunológico. Tomar banho também remove as impurezas da pele e pode reduzir a febre.”

6. ALIMENTAÇÃO APROPRIADA

Na criação, Deus instruiu Adão e Eva a se alimentarem de plantas, grãos e frutas (Gênesis 1:29). Depois que Adão e Eva pecaram, os vegetais foram adicionados à dieta deles (Gênesis 3:18). Depois do dilúvio, o Criador acrescentou a carne “limpa” de alguns animais à dieta alimentar dos seres humanos (Gênesis 7:2, 3; 9:1-6).

A carne de animais contém tanto as gorduras saturadas quanto o colesterol, que aumentam o risco de hipertensão, enfarto, ataque cardíaco, câncer, obesidade, diabetes, e outras doenças. Nos dias atuais, muitos médicos alertam aqueles que comem carne a incluírem em suas dietas apenas as carnes limpas e bem cozidas, bem como de peixe, e ainda assim, comê-las esporadicamente.

Por perceberem que as pessoas que se alimentam de uma dieta vegetariana são mais saudáveis e vivem por mais tempo, muitos especialistas em nutrição e saúde afirmam que seria bom voltarmos à dieta original da humanidade, formada por plantas, grãos e frutas, com o acréscimo de vegetais.

Se você pretende começar uma alimentação totalmente vegetariana, certifique-se antes de entender como proporcionar uma dieta balanceada com todos os nutritivos e sem carne. Coma cinco ou seis porções por dia de uma grande variedade de frutas, plantas, grãos, legumes e vegetais. Os vegetais verdes e amarelos, juntamente com as frutas cítricas, são especialmente importantes. Use farinha de trigo integral, e use arroz integral ao invés de arroz branco.

Sua ingestão de amido e complexos vitamínicos deveria se constituir de seis ou mais porções por dia. Substitua sua ingestão de gorduras animais (manteiga, creme, requeijão, margarina, etc.) por gorduras vegetais. A dieta acima é adequada se você não come carne, mas usa produtos derivados do leite.

Aqueles que escolhem ter carne em sua alimentação deveriam comer apenas aquelas que a Bíblia indica como “limpas” ou apropriadas para o consumo humano. Quando Deus deu permissão para as pessoas comerem carne, depois do dilúvio (Gênesis 7:2, 3; Levítico 11:47), Ele definiu quais carnes eram limpas e quais eram imundas e não apropriadas para serem comidas.

Leia em Levítico 11 e Deuteronômio 14 a lista de pássaros, animais e peixes que Deus denominou impróprios de serem comidos. De acordo com esses capítulos, os animais limpos devem ter unha fendida e devem ruminar. Os peixes limpos devem ter tanto escamas quanto barbatanas. As aves de rapina também são proibidas.

Dentre os animais impuros, os suínos em especial são mencionados e condenados (Deuteronômio 14:8). Uma grande porcentagem de corpos humanos que foram autopsiados estava infectada com a triquina. Essas pequenas larvas são transmitidas aos seres humanos pela ingestão da carne de porco.

Pesquisas científicas atuais revelam cada vez mais o porquê de Deus ter declarado alguns tipos de carne imundos. Uma dessas razões pode ser o perigo de doenças, tais como o verme da triquina, que é encontrado no porco. Outra razão pode ser os efeitos devastadores da gordura saturada ao sistema digestivo humano.

7. EVITAR SUBSTÂNCIAS PREJUDICIAIS

Que conselhos a Bíblia nos dá sobre bebidas alcoólicas?

“O vinho é zombador, e a bebida fermentada provoca brigas; não é sábio deixar-se dominar por eles”. Provérbios 20:1 “Nem ladrões, nem avarentos, nem ALCOÓLATRAS, nem caluniadores, nem trapaceiros herdarão o Reino de Deus”. I Coríntios 6:10 O álcool afeta os seguintes sistemas do corpo:

- a) O sistema imunológico - o álcool diminui a habilidade dos leucócitos de lutar contra as doenças, aumentando com isso o risco de pneumonias, tuberculoses, hepatites, e vários tipos de câncer.
- b) O sistema endócrino - apenas duas ou três doses de bebida alcoólica por dia aumenta o risco de abortos espontâneos, morte prematura e nascimentos prematuros.
- c) O sistema circulatório - o uso de álcool aumenta o risco de doença das coronárias do coração, reduz o açúcar no sangue e eleva a pressão sanguínea, causando a hipertensão.
- d) O sistema digestivo - O álcool irrita o estômago, causando assim um sangramento gástrico... O uso habitual do álcool aumenta o risco de problemas no rim, de hepatite, e de cirrose do fígado”.

O álcool é responsável por um grande número de suicídios, mortes em acidentes de automóveis, casos de abuso infantil e violência familiar.

8. CONFIANÇA NO PODER DIVINO

Uma pessoa perseguida por medo ou culpa terá dificuldades em se beneficiar completamente dessas práticas saudáveis que acabamos de descrever. Por outro lado, uma pessoa que desfruta de uma fé ativa em Deus irá experimentar a maior fonte de bem estar:

“Bendiga o Senhor a minha alma! Não esqueça nenhuma das Suas bênçãos! É Ele que perdoa todos os seus pecados e **CURA TODAS AS SUAS DOENÇAS**, que **RESGATA A SUA VIDA da sepultura**”. Salmo 103:2-4

David Larson, um consultor do Instituto de Saúde Mental dos Estados Unidos, fez uma extensa pesquisa sobre a relação entre religião e saúde. Seu estudo demonstrou uma ligação direta entre um cristão praticante e a saúde. Ele se surpreendeu ao descobrir que aqueles que freqüentam a igreja vivem mais tempo que os que não freqüentam. Os freqüentadores de igreja têm um número menor de incidência de ataque do coração, endurecimento das artérias, pressão alta, e outras doenças. Aqueles que têm fé em Deus vivem produzindo mais porque têm menos tendência a ficarem depressivos, a se tornarem alcoólatras, a serem presos por desacato, ou a se envolverem num casamento infeliz. Confiança no poder divino é a base para um bem estar genuíno e uma vida saudável e feliz.

Aproximadamente 50.000 adventistas do sétimo dia foram estudados, primariamente na Califórnia, EUA, durante 30 anos. Os resultados mostraram que os homens adventistas vivem 8,9 anos a mais e as mulheres 7,5 anos a mais que a média da população em geral. Estudos feitos em Adventistas na Holanda, Noruega e Polônia apresentaram resultados parecidos. Os pesquisadores atribuem uma expectativa de vida maior dos adventistas devido ao costume que eles têm de seguir alguns ou todos os oito princípios de saúde esboçados nessa lição. Aqueles que seguem esses princípios não apenas têm uma vida mais longa, mas também vivem qualitativamente melhor.

Aplicar a perspectiva bíblica à nossa vida faz diferença em tudo, oferecendo com isso evidência convincente de que o cristianismo é a religião mais prática e razoável de todo o mundo. Ela muda as pessoas - seu modo de pensar e de agir - e cria um novo estilo de vida.

Em virtude da íntima relação entre mente, corpo e vida espiritual, os cristãos que vivem pela Palavra de Deus desejarão seguir os princípios de um estilo de vida saudável enquanto se preparam para a segunda vinda de Jesus (I João 3:1-3). Cristo não deseja apenas que estejamos prontos para encontrá-LO quando Ele vier, mas também deseja melhorar a qualidade de nossas vidas no presente. Podemos cooperar com Ele ao seguir os princípios básicos de saúde de Deus. Jesus promete nos libertar de todo hábito prejudicial pelo Seu “poder que atua em nós” (Efésios 3:20). Se você está tentando superar algum hábito prejudicial à sua saúde, tal como o uso do tabaco ou de bebidas alcoólicas, suas melhores resoluções para deixar isso de lado freqüentemente se transformam em promessas não cumpridas. Mas, ao nos apropriarmos do poder de Deus que “atua em” nós, Deus nos dará forças para superar qualquer coisa. A Palavra de Deus promete: “Tudo posso nAquele que me fortalece” (Filipenses 4:13).

14. Explicar os princípios de temperança sobre Daniel 1 e Decorar e explicar Daniel 1.8. Caso não tenha feito anteriormente.

O desbravador da classe agrupada poderá apenas apresentar um trabalho escrito.

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho escrito e peça um comentário sobre o assunto.

Comentário Biblio Adventista: Cap 1 de Daniel.

Não há agora um plano diferente- Quando Daniel esteve em Babilônia, foi acossado por tentações com as quais nunca havia sonhado, e compreendeu que devia manter seu corpo em sujeição. Propôs em seu coração que não beberia o vinho do rei nem comeria de seus manjares. Sabia que para poder vencer devia ter uma clara percepção mental para ser capaz de discernir entre o bem e o mal. Mostra Daniel fazendo sua parte, Deus também estava em ação, e lhe deu “conhecimento e inteligência em todas as letras e ciências; e Daniel teve entendimento em toda visão e sonhos”. Desta forma procedeu Deus com Daniel, e não teve propósito diferente de proceder de maneira diferente aquela hora. O homem deve coopera com Deus para levar a cabo o plano da salvação. (RH 2-4- 1889).

Uma decisão inteligente. - Quando Daniel e seus colegas foram postos a prova se colocou plenamente do lado da retidão e da verdade. Não procederam caprichosa senão inteligentemente. Decidiram que como a carne não tinha feito parte de seu regime no passado, não deviam a comer no futuro; e bem como o vinho tinha sido proibido a todos os que devem se ocupar do serviço de Deus, decidiram que não tomariam.

Sabiam o que lhes sucedeu aos filhos de Arão e que o vinho ofuscaria sua mente, que suas faculdades mentais ficariam sem discernimento. Registraram-se estes detalhes na história dos filhos de Israel como uma advertência, para que cada jovem recuse todos os costumes, práticas e “ceder ao erro” que em alguma forma possam desonrar a Deus. Daniel e seus colegas não sabiam qual seria o resultado de sua decisão; só sabiam que custar-lhes-ia a vida, mas resolveram seguir a senda reta de uma estrita temperança ainda que estavam na corte da licenciosa Babilônia (YI 18-8-1898).

O bom comportamento granjeou a simpatia.- Esse servidor público viu em Daniel bons rastros de caráter. Viu que se esforçava por ser bondoso e útil, que suas palavras eram respeitadas e corteses, e que estava dotado das virtudes da modéstia e humildade. O bom comportamento do jovem foi o que lhe ganhou o favor e o afeto do príncipe (YI 12-11-1907).

Os tentadores de Daniel.- Daniel não procedeu precipitadamente ao dar este passo. Sabia que quando fosse chamado para se apresentar ante o rei, seria evidente a vantagem de uma vida sã. O efeito seguiria à causa. Daniel disse ao chefe dos eunucos, o que estava a cargo dele e de seus colegas: “Rogo-te que faças a prova com teus servos por dez dias, e nos dê legumes a comer, e água a beber”. Daniel sabia que dez dias seria um lapso suficiente para demonstrar o benefício da temperança... Após fazer isto, Daniel e seus colegas ainda fizeram algo mais: não elegeram como colegas aos que eram agentes do príncipe das trevas; não se uniram com a multidão para praticar o mal. Procuraram a amizade do chefe dos eunucos, e não teve fricção entre eles. Procuraram o conselho dele e, ao mesmo tempo, o instruíram

com a sabedoria de seu comportamento (YI 6-9-1900). (após a leitura deste texto o desbravador deverá explicar o que entendeu sobre o assunto).

15. Escrever seu compromisso pessoal de seguir um estilo de vida saudável, caso não tenha feito anteriormente.

O desbravador deverá fazer uma lista de bons hábitos relacionados à sua saúde

16. Aprender os princípios de uma dieta saudável e ajudar a preparar um quadro com os grupos básicos de alimentos, caso não tenha feito anteriormente.

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto.

O que é a Pirâmide Alimentar?

Flexível e cheia de opções, a Pirâmide Alimentar pode ser o seu guia para uma dieta equilibrada e alimentação saudável. Ela foi desenvolvida pelo departamento de agricultura americano e oferece orientação simples e fácil para você escolher seu cardápio respeitando seis diretrizes

Diretrizes:

- Coma uma diversidade de alimentos.
- Mantenha um peso saudável.
- Escolha uma dieta com pouca gordura, colesterol e gordura saturada.
- Escolha uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos.
- Use açúcar com moderação.
- Use sal com moderação.

O que há na Pirâmide Alimentar? Todo alimento imaginável!

A Pirâmide Alimentar encoraja os princípios básicos de uma dieta saudável: variedade, equilíbrio e moderação.

Variedade: Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários. Uma dieta variada inclui alimentos diferentes nos 5 grandes grupos da Pirâmide que juntos atendem às recomendações nutricionais.

Equilíbrio: Uma dieta equilibrada incorpora diariamente as quantidades apropriadas dos 5 grupos de alimentos, provendo as calorias e nutrientes necessários. Sua idade, sexo e nível de atividade física podem alterar o número de porções necessárias para uma dieta balanceada.

Moderação: Selecionar as comidas e bebidas com cuidado ajuda a controlar as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gordura saturada, sal, açúcares e, se consumidas. Isso permite maior flexibilidade para saborear a variedade de alimentos disponíveis.

Embora a pirâmide alimentar não seja uma ciência exata, é um bom começo para criar uma dieta saudável e balanceada.

17. Participar de uma discussão em classe sobre os efeitos do álcool e do fumo sobre o organismo e escrever um compromisso pessoal livre do álcool e do fumo, caso não tenha feito anteriormente (Ver Apêndice).

Obs.: O desbravador da classe regular cumprirá somente o item referente ao álcool

O material que se segue servirá como base de estudo, solicite que o desbravador faça um trabalho sobre o assunto e marque um dia onde todos que fizeram o trabalho possam discutir o tema.

18. Escolher e completar dois requisitos da especialidade de Temperança.

V. DESENVOLVENDO ORGANIZAÇÃO E LIDERANÇA

20. Preparar um organograma sobre a estrutura administrativa da Igreja Adventista.

O manual da igreja possui a descrição de todos os departamentos da igreja, caso não possua, solicite ao diretor do clube que consiga junto ao pastor ou ancião da igreja. A baixo, a descrição de alguns departamentos.

Aventureiros - Foi criado para auxiliar os pais em suas importantes responsabilidades como os primeiros professores e evangelizadores da criança. O programa tem como objetivo fortalecer o relacionamento pais/filhos, além do desenvolvimento da criança nas áreas física, mental, social e espiritual. Desse modo, a igreja e a escola podem trabalhar juntamente com os pais em favor do desenvolvimento integral de crianças felizes.

Comunicação - Exerce hoje função muito importante nas atividades da Igreja. Basicamente suas atribuições se dividem em 3 partes (Comunicação Interna, Externa e Global); sendo que todas elas visam apoiar a Igreja nas possibilidades e necessidades de falar e ser entendida, e de ouvir opiniões.

Escola Sabatina - Tem a missão de proclamar o evangelho eterno a todas as pessoas no contexto da mensagem dos três anjos de Apocalipse 14:6-12.

Ministério da Educação - Tem por finalidade, desenvolvimento pleno do educando em todas as suas dimensões, prepará-lo para o exercício consciente da cidadania e qualificá-lo para o trabalho.

Ministério Jovens Adventistas - O propósito é facilitar e apoiar o ministério da igreja para alcançar, treinar, manter e recuperar sua juventude. O Departamento compartilha a responsabilidade de desenvolver uma estratégia de evangelismo global em consulta com a administração e em cooperação com os outros departamentos da igreja. Deve auxiliar a igreja mundial em compor os objetivos, alvos e planos, provendo treinamento que equipará

a igreja como um todo para salvar sua juventude e prepará-la para levar o evangelho a todo mundo. Todas suas atividades devem ser coordenadas numa estratégia principal visando ganhar e conservar as almas.

Ministério da Mulher Missão: Inspirar as mulheres a alcançarem seu pleno potencial em Cristo; capacitando-as a aprofundarem sua vida espiritual, a colocarem sua fé em ação ao empregarem seus dons a Seu serviço, tornando assim parte significativa na pregação do evangelho e no apressamento da volta de Cristo.

- Pipas (Ativ. recreativas)
- Panificação (Habilidades domésticas)
- Nutrição (Habilidades domésticas). Quem completar esta especialidade não precisará ler o livro temperança.
- Mordomia (Ativ. Missionárias)
- Ecologia (Estudo da natureza).

O instrutor deverá solicitar o material teórico para passar essas especialidades.

As especialidades do cartão de agrupadas, que não constam nesta lista, deverão ser feitas a parte pelo desbravador. Lembre-se que haverá especialidades que serão passadas de forma geral pelo clube, peça a lista ao diretor.

APÊNDICE

REQUISITO: CONHECER O HINO NACIONAL E EXPLICAR O SEU SIGNIFICADO

Juca Brasileiro e o Hino Nacional

Patrícia Engel Secco

Olá, meu nome é João Carlos, hoje eu estou aqui para lhe falar um pouco sobre o Hino Nacional Brasileiro, um dos símbolos de nossa Pátria. Mas você sabe o que é o Hino Nacional?

O Hino Nacional é uma canção, uma poesia em forma de música que representa o nosso Brasil. É, portanto a canção mais importante da Pátria e merece o respeito de todos, que devem saber cantá-la de cor. Ao ouvirmos nosso Hino, que é sempre tocado em homenagem ao nosso país, devemos parar o que estivermos fazendo e prestar atenção a ele. Se possível, devemos nos levantar e levar a mão ao coração. Ao final, se sentirmos vontade, podemos aplaudi-lo, mas não é uma obrigação.

Nossa obrigação é entender seu significado, saber sua letra e cantá-lo com todo o respeito.

A letra do Hino Nacional Brasileiro é de, Joaquim Osório Duque Estrada, e a música, de Francisco Manuel da Silva. O nosso Hino é considerado um dos mais bonitos e melodiosos do mundo. Para nós, brasileiros, é com certeza o mais bonito, pois é o Nosso. E fica ainda mais bonito quando o ouvimos em alguma comemoração e podemos cantá-lo com o peito cheio de orgulho. Mas, por ser um pouco comprido, com estrofes parecidas, muitas crianças se confundem quando o cantam. Por isso eu estou aqui, para mostrar que o Nosso Hino pode ser aprendido com muita facilidade, e para que nenhuma criança troque suas estrofes, basta se lembrar do que eu vou mostrar aqui.

Vamos lá?

**Ouviram do Ipiranga as margens plácidas
De um povo heróico o brado retumbante,
E o sol da Liberdade, em raios fúlgidos,
Brilhou no céu da Pátria nesse instante.**

Esse pedacinho do Hino, ou estrofe, quer dizer:

As margens serenas e tranquilas do riacho Ipiranga ouviram o grito, forte como um trovão, de um povo heróico, o povo brasileiro. E, nesse instante, o sol da Liberdade brilhou intensamente no céu da Pátria.

Pois é, o nosso Hino começa fazendo-nos lembrar de quando D. Pedro I declarou, com um famoso grito, a independência do Brasil, no dia 7 de setembro de 1822, às margens do riacho Ipiranga, em São Paulo.

Ele gritou:

“Independência ou morte!”

**Se o penhor desta igualdade
Conseguimos conquistar com braço forte,
Em teu seio, ó Liberdade,
Desafia o nosso peito a própria morte!**

Aí os versos significam:

Se nós, brasileiros, conseguimos conquistar com braços fortes a garantia de que o Brasil fosse um país livre como outras nações, da mesma forma estamos dispostos a defender sua independência, até mesmo expondo o peito à própria morte.

Como você sabe, o Brasil era, até a vinda de D. João VI, colônia de Portugal, e, mesmo depois de declarada nossa independência, tropas portuguesas ainda tentaram fazer com que fosse restabelecido o antigo regime colonial. Mas as forças brasileiras derrotaram as portuguesas com braço forte.

**Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!**

Essa parte é bem mais fácil, não é?

Ô Pátria amada, adorada,

Viva! Viva!

Ah! Antes que eu me esqueça: o “Salve! Salve!” e o “Viva! Viva!” são uma saudação, um cumprimento!

**Brasil, um sonho intenso, um raio vívido,
De amor e de esperança à terra desce,
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,
A imagem do Cruzeiro resplandece.**

Bonito, não é mesmo?

Brasil, se a imagem do Cruzeiro do Sul brilha muito em teu céu tão limpo e risonho, um sonho intenso, um raio cheio de energia, de amor e de esperança, desce à terra.

O Cruzeiro do Sul é uma constelação maravilhosa, um conjunto de estrelas em forma de cruz, que só pode ser visto no hemisfério Sul. Isso é também um motivo de orgulho para os brasileiros, que podem avistá-lo de quase todo nosso território, sendo essa uma das diferenças mais marcantes entre o céu de Portugal e do Brasil.

**Gigante pela própria natureza,
És belo, és forte, impávido colosso
E o teu futuro espelha essa grandeza.**

Brasil, és belo, és forte, colosso que não tem medo, gigante pela própria natureza, e o teu futuro reflete toda essa grandeza.

Como você sabe, o Brasil é o quinto maior país do mundo; seu território, com 8,5 milhões de quilômetros quadrados, é repleto de riquezas; e nosso povo é maravilhoso. Então, o futuro grandioso de nossa Pátria foi aí comparado ao tamanho de seu território!

**Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!**

Eu adoro cantar essa parte bem alto! Terra adorada! Brasil, Brasil! E a explicação também é bem simples:

Brasil, ó Pátria amada, entre outras mil terras somente tu és nossa terra adorada! Entre outros muitos países, somente tu és nosso país!

**Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!**

Brasil, Pátria amada, tu és a mãe gentil dos filhos deste solo, de todos os brasileiros.

Como nosso Hino é lindo!

Eu fico todo orgulhoso quando canto essa estrofe!

**Deitado eternamente em berço esplêndido,
Ao som do mar e à luz do céu profundo,
Fulguras, ó Brasil, florão da América,
Iluminado ao sol do Novo Mundo!**

Deitado eternamente em um admirável berço (seu território), ao som do mar e à luz do céu profundo, ó Brasil, tu és a jóia preciosa e brilhante da América, iluminada ao sol do Novo Mundo!

O Brasil, por ser um país tropical, um dos mais ensolarados do mundo, possui em seu território uma incrível abundância e diversidade de vida, tanto vegetal quanto animal.

Nossas matas, florestas e animais são maravilhosos, assim como nossas praias e mares. Por isso o nosso país é considerado uma jóia brilhante e preciosa.

**Do que a terra mais garrida
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores,
“Nossos bosques têm mais vida”,
“Nossa vida”, no teu seio, “mais amores”.**

Essa estrofe quer dizer:

Brasil, teus risonhos e lindos campos têm mais flores do que a terra mais vistosa, do mesmo modo que nossos bosques têm mais vida do que outros bosques, e a nossa vida, protegida por ti e aconchegada ao teu seio, tem mais amores.

Pois é, mais uma vez o Hino está falando de nossas riquezas.

E, realmente, como nossos bosques são bonitos! Como nossas matas são maravilhosas! E as nossas flores, então, que cores!

**Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!**

De novo!

Ó Pátria amada, adorada,

Viva! Viva!

**Brasil, de amor eterno seja símbolo
O lábaro que ostentas estrelado,
E diga o verde-louro dessa flâmula:
- Paz no futuro e glória no passado.**

Brasil, que esta bandeira sagrada, estrelada, exibida por ti, seja símbolo de amor eterno, com seu verde e amarelo dizendo, significando: paz no futuro e glória no passado.

E paz no futuro é o que nós todos queremos, não é?

**Mas se ergues da justiça a clava forte,
Verás que um filho teu não foge à luta,
Nem teme, quem te adora, a própria morte.**

Esses versos parecem complicados, mas a explicação é fácil:

Mas, se o uso da força for necessário para que se faça justiça, Brasil, tu verás que os teus filhos, que te adoram, não fugirão da luta, não temendo nem mesmo a própria morte.

Pois é, esse trecho do Hino fala do uso da força, de uma clava. Clava é uma espécie de arma antiga, como um bastão daqueles usados pelos homens das cavernas ou pelo Hércules!

**Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada,
Brasil!**

Mais uma vez! Terra adorada! Brasil, Brasil!

Brasil, ó Pátria amada, entre outras mil terras somente tu és nossa terra adorada! Entre outros muitos países, somente tu és nosso país!

Brasil, Pátria amada, tu és a mãe gentil dos filhos deste solo, de todos os brasileiros.

Brasileiros como nós, que nos orgulhamos tanto de nossa Pátria e que podemos expressar todo esse orgulho cantando nosso Hino, bem alto, bem forte, retumbantemente!

E, agora que você já entendeu o significado dos versos, fica muito mais fácil, não fica? Bom, mas eu também sou criança e sei que a gente se confunde um pouco, principalmente porque a música é igual na primeira e na segunda parte do Hino.

Mas eu vou contar para você um segredo especial, que vai ajudá-lo na próxima vez em que formos cantar o Nosso Hino.

Pois bem, para não confundirmos a quarta estrofe da primeira parte com a quarta estrofe da segunda parte, lembre sempre:

“Um sonho de amor”

Na primeira parte, a quarta estrofe começa assim:

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido...

Na segunda parte, o primeiro verso da quarta estrofe diz:

Brasil, de amor eterno seja símbolo...

Viu? Um sonho vem antes: fica na primeira parte; e de amor, depois, na segunda parte!

Não dá para errar!

E agora uma curiosidade:

Você sabia que a música do Hino Nacional Brasileiro já existia quando a letra foi escrita? E que o autor da letra e o da música do Hino nunca se conheceram? Pois é, quando o poeta

Joaquim Osório Duque Estrada nasceu, em 1870, o compositor Francisco Manuel da Silva já tinha morrido havia cinco anos!

Bom, que de agora em diante todas as crianças cantem o Hino Nacional como eu, bem alto, com o peito cheio de patriotismo, entendendo seu significado e sem medo de errar!

REQUISITO: RESPEITO AS DIFERENÇAS RACIAIS E CULTURAIS

Tipos de Discriminação e Racismo

O Material abaixo, descreve varias formas de discriminação e racismo, o que dará embasamento para debater e explicar melhor aos desbravadores sobre tal pratica. O conteúdo não o termino da matéria, não engloba tudo, mas uma boa estudada lhe auxiliara no cumprimento do requisito.

Racismo

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

O racismo é a tendência do pensamento, ou do modo de pensar em que se dá grande importância à noção da existência de raças humanas “distintas” e “superiores” umas às outras. Onde existe a convicção de que alguns indivíduos e sua relação entre características físicas hereditárias, e determinados traços de caráter e inteligência ou manifestações culturais, são superiores a outros. Tal procedimento é considerado como racismo. O racismo não é uma teoria científica, mas um conjunto de opiniões pré concebidas onde a principal função é

valorizar as diferenças biológicas entre os seres humanos, em que alguns acreditam ser superiores aos outros de acordo com sua matriz racial. A crença da existência de raças superiores e inferiores foi utilizada muitas vezes para justificar a escravidão, o domínio de determinados povos por outros, e os genocídios que ocorreram durante toda a história da humanidade.

Preconceito social

O preconceito social é uma forma de preconceito a determinadas classes sociais.

É uma atitude ou ideia formada antecipadamente e sem qualquer fundamento razoável; o

preconceito é um juízo desfavorável em relação a vários objetos sociais, que podem ser pessoas e culturas.

Machismo

Machismo ou chauvinismo masculino, é a crença de que os homens são superiores às mulheres. A palavra “chauvinista” foi originalmente usada para descrever alguém fanaticamente leal ao seu país, mas a partir do movimento de libertação da mulher, nos anos 60, passou a ser usada para descrever os homens que mantêm a crença na inferioridade da mulher, especialmente nos países de língua inglesa. No espaço lusófono, a expressão “chauvinista masculino” (ou, simplesmente, “chauvinista”) também é utilizada, mas “machista” é muito mais comum. Os machistas são por vezes postos em oposição ao feminismo. No entanto, a crença oposta ao machismo é a da superioridade feminina e, embora alguns masculistas possam pensar que essa é a definição de feminismo, geralmente não se considera esta ideia

correta. Alguns machistas tendem ainda a ofender-se por desigualdades de gênero favoráveis às mulheres.

Femismo

Femismo é uma palavra que não existe. Entretanto, mesmo que aceitássemos como neologismo, seu significado viria com uma carga ideológica muito grande. É uma expressão que hipoteticamente significaria um conjunto de idéias que considera a mulher superior ao homem, e que, portanto, deveria dominá-lo. O problema é que a lógica da dominação --mesmo quando praticada por mulheres-- tem nome bem definido: é a lógica patriarcal, do sexismo, que está além da idéia de gênero vinculada aos órgãos genitais. E o termo 'femismo' se torna então ferramenta reacionária dos misóginos que tentam a todo custo rebaixar o feminismo (e seu programa libertário), principalmente o radical, por querer acabar com as diferenças de gênero.

A criação e o uso da palavra femismo supõe-se que foi uma forma encontrada pelas feministas para denominar os preconceitos ao sexo masculino praticados por outras feministas dentro do movimento social feminista. Essas feministas que pregam o preconceito contra o sexo masculino são consideradas por outras feministas como femista.

Preconceito lingüístico

O preconceito lingüístico é uma forma de preconceito a determinadas variedades lingüísticas. Para a lingüística, os chamados erros gramaticais não existem nas línguas naturais, salvo por patologias de ordem cognitiva. Ainda segundo esses lingüistas, a noção de correto imposta pelo ensino tradicional da gramática normativa originam um preconceito contra as variedades não-padrão.

Xenofobia

Xenofobia é o medo natural (fobia, aversão) que o ser humano normalmente tem ao que é diferente (para este indivíduo). Xenofobia é também um distúrbio psiquiátrico ao medo excessivo e descontrolado ao desconhecido ou diferente. Xenofobia é ainda usado em um sentido amplo (amplamente usado mas muito debatido) referindo-se a qualquer forma de preconceito, racial, grupal (de grupos minoritários) ou cultural. Apesar de amplamente aceito, este significado gera confusões, associando xenofobia a preconceitos, levando a crer que qualquer preconceito é uma fobia.

Definição

Pessoas naturalmente possuem xenofobia a coisas alienígenas (ao que é bizarro e jamais visto por este), não necessariamente provindo de outro mundo. Esta manifestação de xenofobia pode, por exemplo, explicar medo pelo sobrenatural e extra-terrestre, ou o fascínio pelo medo às criações de H. P. Lovecraft (ver Cthulhu Mythos), ou as pinturas de H. R. Giger (mais conhecido pela criação da criatura xenomorfa do filme Alien). Porém xenofobia pode se manifestar como medo a um desconhecido familiar, mas diferente ao comum (por exemplo, a culturas diferentes). Neste caso, o medo é mascarado no indivíduo em forma de aversão ou ódio, gerando preconceitos. Note, porém, que nem todo preconceito é causado por xenofobia, como veremos adiante. Como qualquer fobia, xenofobia pode vir em diferentes intensidades, podendo se tornar uma doença psicológica.

Xenofobia e preconceitos

Xenofobia é comumente associado a aversão a outras raças e culturas. É também associado à fobia em relação a pessoas ou grupos diferentes, com os quais o indivíduo que apresenta a fobia habitualmente não entra em contato e evita.

Por esta razão Xenofobia tende normalmente a ser visto como a causa de preconceitos. Por exemplo, defensores do termo Homofobia acreditam que todo preconceito a Homossexuais provém de medo irracional (fobia).

Porém isto não é totalmente verdade. Xenofobia pode realmente causar aversões que levam a preconceitos raciais ou de grupos. Porém nem todo preconceito provém de fobia. Preconceito pode provir de outras causas. Estereótipos pejorativos de grupos minoritários, por exemplo, podem levar um indivíduo a ter uma idéia errada de outro grupo podendo ultimamente levá-lo ao ódio. (Não por medo, mas por desinformação. Exemplos: de que asiático é sujo, que mulçumano é violento, que negro é menos inteligente, etc...). Outra causa pode provir de ideais e conceitos preconceituosos por si, em que a causa não é fobia, mas conflitos de crenças. Esta causa é similar a anterior, porém é gerada por conflito de conceitos, não desinformação. Por exemplo, um grupo machista odiando homossexuais (por contrastar com sua forma de vida), religião pregando contra outras religiões (por conflito de conceitos), ideais políticos como o arianismo nazista etc...

Xenofobia como doença

Neste sentido mais restritivo de xenofobia, aceita-se apenas o medo excessivo e descontrolado ao desconhecido. O medo natural ao desconhecido não é mais parte de xenofobia, sendo xenofobia o excesso deste medo.

Xenofobia, neste sentido, é uma doença psicológica, e insere-se no grupo das perturbações fóbicas, sendo este uma fobia específica. Estas fobias são caracterizadas por ansiedade clinicamente significativa provocada pela exposição a uma situação ou objeto temido (neste caso, pessoas ou situações estranhas ao doente), que frequentemente conduz a um comportamento de evitamento.

As pessoas que apresentam este terror persistente, irracional, excessivo e reconhecido como tal, tendem a evitar o contato com estranhos uma vez que esta situação lhes provoca extrema angústia, ansiedade, aumento da tensão arterial e da frequência cardíaca. Nos casos mais graves podem, inclusive, ter um ataque de pânico. O evitamento, antecipação ansiosa ou mal-estar em relação à situação temida, interfere significativamente com as rotinas normais da pessoa, funcionamento ocupacional, relacionamentos e atividades sociais desenvolvidas.

Discriminação

Discriminar significa “fazer uma distinção”. Existem diversos significados para a palavra. O significado mais comum, no entanto, tem a ver com a discriminação sociológica: a discriminação social, racial, religiosa, sexual, étnica ou especista. O direito ao trabalho vem definido na Constituição Federal como um direito social, sendo proibido qualquer tipo de discriminação que tenha por objetivo reduzir ou limitar as oportunidades de acesso e manutenção do emprego.

Discriminação x Preconceito

Na esfera do direito, a Convenção Internacional Sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Racial, de 1966, em seu artigo 1º, conceitua discriminação como sendo: “Qualquer distinção, exclusão, restrição ou preferência baseada em raça, cor descendência ou origem nacional ou étnica que tenha o propósito ou o efeito de anular ou prejudicar o reconhecimento, gozo ou exercício em pé de igualdade de direitos humanos e liberdades fundamentais nos campos político, econômico, social, cultural ou em qualquer outro domínio da vida pública.”

Deve-se destacar que os termos discriminação e preconceito não se confundem, embora a discriminação tenha muitas vezes sua origem no simples preconceito.

Ivair Augusto Alves dos Santos afirma que o preconceito não pode ser tomado como sinônimo de discriminação, pois esta é fruto daquela, ou seja, a discriminação pode ser provocada e motivada por preconceito. Diz ainda que: Discriminação é um conceito mais amplo e dinâmico do que o preconceito. Ambos têm agentes diversos: a discriminação pode ser provocada por indivíduos e por instituições e o preconceito, só pelo indivíduo. A discriminação possibilita que o enfoque seja do agente discriminador para o objeto da discriminação. Enquanto o preconceito é avaliado sob o ponto de vista do portador, a discriminação pode ser analisada sob a ótica do receptor.

Portanto, pode-se observar que apesar de serem corriqueiramente confundidos, a discriminação e o preconceito são etimologicamente diferentes, posto que um decorre da prática do outro.

Discriminação Positiva x Discriminação Negativa

Renata Malta Vilas-Bôas destaca que apesar do termo “discriminação” ser geralmente utilizado com conotação negativa, nem toda a discriminação tem esse sentido.

Afirma que quando esta consistir em dar um tratamento diferenciado a um grupo, ou categoria de pessoas, visando menosprezá-las, como já foi estudado, será chamada de discriminação negativa.

Ao contrário, quando se tratar de ações que visam equiparar grupos ou pessoas que são discriminadas negativamente, de modo a trazê-las para a sociedade de uma forma igualitária, ter-se-á a chamada discriminação positiva.

Entre as várias formas de implementação da discriminação positiva, a ação afirmativa se encontra como uma das mais conhecidas por procurar minimizar as desigualdades existentes entre grupos discriminados negativamente ao longo da história, através da aplicação de políticas públicas.

Retirado de “<http://pt.wikipedia.org/wiki/Discrimina%C3%A7%C3%A3o>” em 04 de Fevereiro de 2007.

REQUISITO: ÁLCOOL E CIGARRO

Efeitos do álcool:

Os problemas relacionados com o álcool (inclusive morte por intoxicação, crime e acidentes) cresceram consideravelmente na maior parte do mundo, nas últimas década.

O fígado aumenta de volume. Os resíduos do álcool destroem as células do fígado provocando uma inflamação. Essa inflamação é muito grave. Os olhos da pessoa ficam de cor amarelada, ela pode entrar em coma e morrer.

A destruição das células também pode levar a uma lesão no fígado chamada cirrose hepática. Esta é uma doença grave e incurável.

No aparelho digestivo o álcool provoca gastrite, úlcera, diabetes e contribui para o aparecimento de câncer da língua, da faringe, do esôfago, do estômago e do intestino.

Em algumas pessoas o álcool provoca obesidade porque contém muitas calorias. Em outras pessoas o álcool produz magreza e fraqueza, porque faz perder o apetite e torna a digestão difícil.

O alcoólatra sofre freqüentemente de pressão alta. Pode ter arteriosclerose, que leva ao derrame ou ao enfarto.

O alcoólatra é menos resistente a infecções e envelhece antes do tempo.

O alcoólatra é uma vítima fácil de broncopneumonia, tuberculose pulmonar e câncer da faringe.

O alcoólatra sente formigamento, câimbras e dores violentas nas pernas, à noite. Suas mãos começam a tremer. A vista fica fraca.

O álcool pode provocar anemia.

O álcool pode provocar gota e reumatismo.

O álcool, com o tempo, leva à impotência.

O cérebro da pessoa fica "dependente" do álcool. O álcool provoca dependência física com sintomas mais graves do que muitas drogas.

Bebida durante a gravidez é uma das causas de defeito físico e retardo na criança.

Em verdade TODOS os órgãos são atingidos pela bebida.

EFEITOS DO ÁLCOOL SOBRE A FAMÍLIA E A COMUNIDADE

O alcoolismo traz graves problemas para a família, a comunidade e o país:

- A bebida está presente em grande parte das mortes no trânsito e outros acidentes, dos

crimes violentos, dos suicídios, das mortes por incêndio e afogamentos. A bebida é mais grave entre os jovens porque os acidentes atingem, principalmente, as pessoas com menos de 40 anos.

- O país inteiro perde muito com despesas de tratamento, mortes prematuras, ausências no emprego, pouco rendimento no trabalho, acidentes nas estradas, incêndios, prisões etc.

EFEITOS DO ÁLCOOL - DOSE DADA EM mg etanol/100 ml de sangue

DOSE EFEITO DO ETANOL

40 início da embriaguez ou do estado de euforia

150 intoxicação grave

300 coma alcoólica

500 morte por insuficiência respiratória

Segundo a Secretaria Municipal de Transportes de São Paulo e Médicos, os efeitos do álcool (Etanol) sobre um indivíduo com 70 kg de peso, podem ser descritos como se segue:

EFEITOS DO ÁLCOOL - DOSE (g/l) EQUIVALENTE EFEITOS

0,2 a 0,3

1 copo cerveja, 1 cálice peq.vinho, 1 dose uísque ou de outra bebida destilada

As funções mentais começam a ficar comprometidas. A percepção da distância e da velocidade são prejudicadas.

0,31 a 0,5

2 copos cerveja, 1 cálice grande de vinho, 2 doses de bebida destilada

O grau de vigilância diminui, assim como o campo visual. O controle cerebral relaxa, dando a sensação de calma e satisfação.

0,51 a 0,8

3 ou 4 copos de cerveja, 3 copos de vinho, 3 doses de uísque

Reflexos retardados, dificuldades de adaptação da visão a diferenças de luminosidade; superestimação das possibilidades e minimização de riscos; e tendência à agressividade.

0,81 a 1,5 grandes quantidades de bebida alcoólica

Dificuldades de controlar automóveis; incapacidade de concentração e falhas de coordenação neuromuscular.

1,51 a 2 grandes quantidades de bebida alcoólica Embriaguez, torpor alcoólico, dupla visão.

2,1 a 5 grandes quantidades de bebida alcoólica Embriaguez profunda.

5 grandes quantidades de bebida alcoólica

Coma alcoólico.

Como Saber se Alguém é Viciado na bebida:

Há 10 sinais de alcoolismo. Se alguém apresenta mais de 4 sinais, este é VICIADO!

1. Preocupação dos amigos com seu hábito de beber.
2. “Branco” (perda de memória) sob o efeito da bebida.
3. Beber muito de uma só vez.
4. Dirigir depois de beber.
5. Faltar ao serviço ou à aula.
6. Fazer ou dizer coisas embaraçosas.
7. Problemas com a justiça (causado pela justiça).
8. Tomar 4 doses quando quer tomar apenas 2.
9. Beber para “fugir” dos problemas.
10. Achar que a bebida é um bom remédio.

O que Fazer e o que não Fazer

- Não seja paternalista! Não ajude o viciado (mulher, marido, pai, mãe, filho, colega, vizinho, irmão) escondendo os “sinais de abuso”. Por exemplo:
- Não dê desculpas pelo viciado para encobrir que ele estava bêbado.
- Não limpe nada quando ele, bêbado, faz uma bagunça.
- Não dê desculpas quando ele faz algo embaraçoso para outras pessoas.
- Não acredite quando ele diz: “Nunca mais vou beber”.
- Seja um AMIGO! Ajude o viciado a reconhecer que tem problema. Ele precisa de ajuda profissional, além da família - porém não paternalista!

Se você está preocupado com alguém que bebe, procure conselho profissional. Seja rápido. Não negue que você está chateado com o comportamento dele.

Fonte: <http://www.dietadiet.com.br/saude/alcoolismo.htm> pesquisado em de abril de 2007.

Fonte: <http://www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/etanol2.htm> pesquisado em 07 de abril de 2007.

Efeitos do cigarro:

Dentes

O cigarro interfere com a química da boca, criando placas e amarelando os dentes. Também há evidências que o fumo faça com que os dentes caiam (fumantes são uma vez e meia mais propensos a perder os dentes)

Perda auditiva

Como o cigarro cria placas nas paredes dos vasos sanguíneos, diminuindo o fluxo de sangue que chega à parte interna do ouvido, os fumantes têm maiores chances de perder a audição e são mais suscetíveis a infecções, que também podem levar à perda auditiva parcial ou total.

Úlcera de estômago

O cigarro diminui a resistência à bactéria que causa o problema. E prejudica a capacidade do estômago de neutralizar a acidez após a refeição, o que corrói seu revestimento.

Osteoporose

O monóxido de carbono, principal componente tóxico presente no cigarro, liga-se ao sangue mais facilmente do que o oxigênio, cortando a oxigenação do sangue dos fumantes em cerca de 15%. Em consequência, seus ossos perdem densidade. Os fumantes também são mais suscetíveis a problemas nas costas.

Câncer no colo do útero

Além de aumentar as chances de desenvolver esse tipo de câncer, o cigarro está relacionado a problemas de fertilidade na mulher e complicação durante a gravidez. Fumar durante a gestação aumenta as chances de dar à luz bebês com peso abaixo do normal e problemas futuros de saúde. Abortos são de duas a três vezes mais frequentes em fumantes. O cigarro também pode diminuir os níveis de estrogênio e antecipar a menopausa.

Psoríase

Fumantes são mais suscetíveis a desenvolver essa inflamação não-contagiosa, que provoca escurecimento da pele e manchas vermelhas pelo corpo.

Catarata

Acredita-se que o cigarro provoque ou agrave esse problema nos olhos. Os índices da doença entre fumantes são 40% maiores do que em não fumantes. Os olhos ficam com uma espécie de mancha na retina, que bloqueiam a luz e podem levar à cegueira. O cigarro também é associado à degeneração macular (porção central da retina, responsável pelo foco, reconhecimento de rostos, cores e objetos, em detalhe).

Dedos

Ficam amarelados.

Enfisema

Além do câncer, o cigarro causa enfisema, um inchaço e ruptura dos alvéolos pulmonares, que reduz a capacidade de absorver oxigênio

Problemas cardíacos

O cigarro é um dos maiores riscos para o desenvolvimento de problemas cardíacos. Ele faz o coração bater mais rápido, aumenta a pressão sangüínea e o risco de obstrução das artérias (o que pode resultar em ataque cardíaco e derrame).

Rugas

Envelhecimento prematuro da pele pelo desgaste das proteínas responsáveis pela elasticidade. A pele do fumante fica seca e com marcas de expressão, especialmente em volta dos lábios e olhos.

Câncer

Mais de 40 substâncias presentes no tabaco estão relacionadas ao câncer. Fumantes são 20 vezes mais suscetíveis ao câncer de pulmão do que não-fumantes. Estudos mostram que quanto mais tempo a pessoa fuma, maiores as chances de desenvolver a doença em praticamente todas as partes do corpo.

Esperma

O cigarro pode alterar o DNA do esperma, o que pode levar a abortos ou bebês defeituosos. Estudos mostram que homens que fumam têm mais riscos de serem pais de crianças com câncer. O cigarro também diminui a quantidade de esperma e pode levar à impotência.

Fonte: Organização Mundial da Saúde

- 13.500 pessoas morrem todos os dias em consequência do uso de tabaco
- 4.9 bilhões de mortes relacionadas ao cigarro ocorrem todos os anos
- 10 bilhões de pessoas irão morrer todos os anos, a partir de 2020, em consequência do fumo
- 50% das pessoas que fumam atualmente (em torno de 650 milhões) morrerão em consequência do cigarro.
- 50% das crianças estão expostas ao cigarro em suas casas
- 47,5% dos homens fumam
- 10,3% das mulheres fumam
- O cigarro é a 4ª maior causa de doenças no mundo

Auxilie agora seu desbravador a escrever seu compromisso pessoal de não fazer uso do fumo.

Modelo sugestivo:

Eu, Fulano de Tal, consciente dos terríveis males causados pelo cigarro e seus derivados, comprometo-me a nunca fazer uso do fumo.

Belém, 07 de junho de 2011.

Assinatura _____

