

# KOMPANIONAS

## TURINYS

Įvadas.....	2
Reikalavimai .....	5
Reikalavimai detaliau	
Bendri dalykai.....	7
Dvasiniai atradimai.....	9
Tarnavimas kitiems .....	16
Draugystės vystymas .....	18
Sveikata ir fizinis pasirengimas .....	19
Organizavimo ir vadovavimo vystymas .....	22
Gamtos tyrinėjimas .....	26
Gyvenimas gamtoje .....	33
Gyvenimo įgūdžiai.....	45

## TIKSLAI

- Suteikti galimybes jauniams sužinoti, kad Dievas myli ir rūpinasi visais žmonėmis.
- Padėti jiems suprasti, kad Kristus yra didžiausias Dievo apreiškimas.
- Skatinti jaunių sąmoningumą, kad bažnyčiai jie rūpi kaip asmenybės.
- Leisti asmeniškai augti ir vystytis tarpusavio santykių dėka per pasirinktą veiklą.
- Praplėti jų viziją dėl jų bendruomenės poreikių ir padėti jiems rasti būdus, kaip atsiliepti į šiuos poreikius.
- Padėti jiems vystyti troškimą siekti laimėjimų visame jų darbe ir skatinti troškimą dalyvauti visoje programoje.

## SIEKIS

Advento žinia visiems mano bendraamžiams.

## MOTO

„Kristaus meilė mane įpareigoja.“

## PASIŽADĖJIMAS

Dėka Dievo malonės  
Aš būsiu tyras, geras ir ištikimas.  
Aš laikysiuosi pėdsekių įstatymo.  
Aš būsiu Dievo tarnas  
ir žmogui draugas.

## PĖDSEKIŲ ĮSTATYMAS

Pėdsekio įstatymas man:

1. Pradėti dieną nuo maldos ir Biblijos skaitymo.
2. Sąžiningai atlikti tai, kas man priklauso.
3. Rūpintis savo kūnu.
4. Išlaikyti žvilgsnį (Nemeluoti, neveidmainiauti, išpildyti tai, kas pažadėta).
5. Būti mandagiu ir paklusniu.
6. Pagarbiai elgtis maldos namuose.
7. Gyventi su giesme širdyje.
8. Vykdyti tai, ką liepia Dievas.

## *Kaip naudotis instrukcijų planais*

Tai padės klasės instruktoriams mokomosios veiklos planavime. Jūs rasite įtrauktus išsamius pasiūlymus, kaip projektuoti ir užbaigti šį darbą per vienerius metus, naudojant 30-35 minučių užsiėmimus. Organizuodami savo planą, atminkite, kad pėdsekių mokymo metai atitinka bendrus mokslo metus. Kai kuriose šalyse tai reiškia, kad tik dalį metų yra galimi susitikimai, o kitose šalyse nėra apribojimų, bet visas planas yra pagrįstas mažiausiai 20 savaičių grafiku. Tie klubai, kurie gali tam skirti daugiau laiko, yra skatinami šį planą atitinkamai patikslinti.

Dauguma konferencijų jaunimo departamentų kiekvienais metais organizuoja tris kompleksinius renginius pėdsekiam: sąskrydžius, muges ir stovyklas.

Konferencijos ir instruktorių dažnai skatinamos kas du mėnesius išvykos turi būti maksimaliai išnaudotos. Daugiau informacijos apie kas du mėnesius organizuojamas išvykas skaitykite „Pėdsekių vadove“.

PASTABA: Šie planai yra tik pasiūlymas. Juos galite visaip modifikuoti arba pritaikyti, kad atitiktų jūsų situaciją, išteklius ir pajėgumus.

## PROGRAMA

SAVAITĖ	TVARKARAŠTIS (pavyzdys)	Nuorodų puslapiai
1.	Pasižadėjimas – aptarkite, iliustruokite ir išmokite Įvardinkite ir apibūdinkite 12 paukščių Pristatykite „Laimingas kelias“ Pristatykite „Knygų klubo“ skaitymą Narystė ir pareigos	7 32 8 8 7
2.	N.T. knygos – aptarkite ir pradėkite mokytis Pradėkite skaityti Evangelijas pagal Matą ir Morkų Fizinis pasirengimas ir mankšta – sveikas gyvenimas „Atminties perlai“	9 14 19 11
3.	N.T. knygų apžvalga Įvardinkite ir apibūdinkite 12 medžių Suplanuokite stovyklavimą, žygį ar vakarėlį	9 32 22
4.	N.T. knygų viktorina Stovyklos pasirinkimo ypatybės Paruošti plakatai ar šou ...	9 35 21
5.	Stovyklavimas N.T. knygų apžvalga Laužai, žinoti naudojimo, saugumo taisyklės / 8 km žygis	9 41
6.	1 Kor 9, 24 – 27 – paaiškinti ir išmokti Nacionalinė vėliava – sudėtis ir tinkamas naudojimas Mato ir Morkaus Evangelijų skaitymo patikrinimas	19 8 14
7.	Kūrybos savaitės žurnalas Paukščių ir medžių apžvalga	30 32
8.	Rūkymo poveikis „Gamtos“ kategorijos ženklų pristatymas (tai tęsis keletą sesijų) 1 Kor 9, 24 – 27 pasikartojimas Pristatykite „Menų ir rankdarbių“ kategorijos ženklą	20 26 19 45
9.	Stovyklavimas 1 Kor 9, 24 – 27 pasikartojimas Aštuonių bendrų kryptų nustatymas be kompasų „Draugų“ mazgų pasikartojimas	19 33 36
10.	Pristatykite Biblijos namų darbą Kompanionų mazgai	12 36
11.	Biblijos namų darbų rezultatai, aptarimas Suplanuoti tarnavimą visuomenei Mazgai/ 15 mazgų lenta	12 16-17 44

12.	Kas du mėnesius 8 km žygis ir vedamas žurnalas Pasikartoti paukščius/ medžius	41 26,27-30
13.	Paskirti skaitymą apie Elenos Vait pirmąjį regėjimą „Gamtos“ kategorijos ženklas	15 26
14.	Biblijos įsimintinos eilutės Tarnavimo visuomenei rezultatų aptarimas Skaitymo patikrinimas	14 16-17 8
15.	Stovyklavimas Biblijos įsimintinų eilučių apžvalga Stovyklos maisto paruošimas be indų Kultūrų, lyčių skirtumų aptarimas „Menų ir rankdarbių“ kategorijos ženklo užbaigimas	14 43 18 45
16.	Aptarimas, kaip Dievas naudoja pranašus Pirmoji pagalba „Namų ūkio sugebėjimų“ kategorijos ženklas	15 39 45
17.	Atlikti pirmosios pagalbos testą Ką suteikia tėvai	39,41 18
18.	Pažengusio pradedančio plaukiko ženklas (tam galbūt prireiks papildomų užsiėmimų)	20
19.	„Atminties perlo“ egzaminas	12
20.	Patikrinkite visus užduotus namų darbus. Užbaikite nebaigtus darbus. Apžvelkite įsimintinas eilutes – užbaikite ženklus Suplanuoti investicijos programą	25

# KOMPANIONAS

## REIKALAVIMAI

### *Bendri dalykai*

1. Turi būti 11 metų amžiaus.
2. Turi būti aktyvus Pėdsekių klubo narys.
3. Išmokti ir žinoti pėdsekių Pasižadėjimo prasmę bei įdomiu būdu pailustruoti jo prasmę.
4. Perskaityti knygą „Laimingas kelias“ (arba panašią knygą apie pasižadėjimą ir įstatymą, jei anksčiau nebuvo perskaityta).
5. Turėti „Knygų klubo“ sertifikata ir parašyti atsiliepimą apie vieną iš perskaitytų knygų mažiausiai paragrafą .

### *Pažangesniems*

Žinoti, nacionalinės vėliavos sudėtį ir tinkamą jos panaudojimą.

### *Dvasiniai atradimai*

1. Įsiminti Biblijos Senojo Testamento knygas ir žinoti, į kokias keturias dalis yra grupuojamos knygos. Pademonstruoti sugebėjimą surasti bet kurią knygą.
2. Turėti atitinkamą „Atminties perlo“ sertifikata.
3. Pasikonsultavę su vadovu, pasirinkite vieną iš šių:
  - a. Vieną iš Kristaus palyginimų.
  - b. Vieną iš Kristaus stebuklų.
  - c. Kalno pamokslas.
  - d. Antrojo atėjimo pamokslas.

Ir vienu iš pateiktų būdų, parodykite savo žinias, ko mokė Kristus:

- a. Diskusija su vadovu.
  - b. Grupės veikla.
  - c. Pasakyti kalbą.
4. Perskaitykite Mato ir Morkaus Evangelijas. Atmintinai išmokite vieną iš šių:
    - a. Palaiminimas Mt 3, 3 – 12.
    - b. Viešpaties malda Mt 6, 9 – 13.
    - c. Kristaus sugrįžimas Mt 24, 4 – 7, 11 – 14.
    - d. Evangelijos pavedimas Mt 28, 18 – 20.

### *Pažangesniems*

Perskaitykite apie E. Vait pirmąjį regėjimą ir aptarkite tai, kaip Dievas naudoja pranašus pateikiant Jo žinią bažnyčiai.

### *Tarnavimas kitiems*

1. Pasikonsultavę su savo vadovu, atrask būdus, kaip mažiausiai dvi valandas galėtum išreikšti tikrą draugiškumą tam, kam to reikia jūsų visuomenėje.
2. Mažiausiai pusę dienos praleisk dalyvaudamas projekte, kuris būtų naudingas jūsų visuomenei ar bažnyčiai.

### *Pažangesniems*

Dalyvauk evangelizacinėje veikloje ir atsivesk ne iš bažnyčios draugą, kuris dalyvautų kartu ar tiesiog būtų stebėtojas.

### *Draugystės vystymas*

Aptarkite principus ir pademonstruokite pagarbos kitų tautų žmonėms bei kitai lyčiai prasmę.

### *Pažangesniems*

Pademonstruokite pagarbą savo tėvams/ globėjams ir aptarkite, ką jie suteikia jums.

## **Sveikata ir fizinis pasirengimas**

1. Įsiminkite ir paaiškinkite 1 Kor 9, 24 – 27.
2. Su vadovu aptarkite, kaip fizinis pasirengimas ir pratimai susiję su sveika gyvensena.
3. Sužinokite apie rūkimo žalą sveikatai ir fizinei būklei bei parašykite savo pasižadėjimą ar įsipareigojimą susilaikyti nuo tabako vartojimo.
4. Užbaikite Pažengusio pradedančio plaukiko ženklą.

### *Pažangesniems*

1. ŽIV/ AIDS mokymo programa.
2. Peržiūrėkite du filmus apie sveikatą arba padarykite plakatą piktnaudžiavimo rūkalais, narkotikais tema, arba šou programai paruoškite apie tabaką filmuotą medžiagą ir t.t.

## **Organizavimo ir vadovavimo vystymas**

1. Suplanuokite ir praveskite savo grupei susitikimą dvasine tema.
2. Padėkite savo grupei ar klubui suplanuoti tokią ypatingą veiklą kaip vakarėlį, žygį ar stovyklavimą per naktį.

### *Pažangesniems*

Sudalyvauti ypatingame tokiame klubo įvykyje, kaip investitūra, atvirų durų dienos, priėmimas arba pėdsekių Sabata ir po to tai įvertinkite, kad galėtumėte nuspręsti, kaip būtų galima tai pagerinti.

## **Gamtos tyrinėjimas**

1. Dalyvauti žaidimuose gamtoje AR dalyvauti vienos valandos pasivaikščiavimo gamtoje.
2. Užbaigti vieną iš ženklų: Varliagyviai, Paukščiai, Gyvuliai, Naminiai paukščiai, Ropliai, Kriauklės, Medžiai ar Krūmai.
3. Apžvelkite kūrybos tyrinėjimą, veskite septinių dienų jūsų asmeninių pastebėjimų apie gamtą žurnalą, kur kiekvieną dieną atkreipte dėmesį į tą dieną sukurtus dalykus.

### *Pažangesniems*

Įvardinkite ir apibūdinkite dvyliką laukinių paukščių ir dvyliką vietinių medžių.

## **Gyvenimas gamtoje**

1. Surasti aštuonias pagrindines kryptis be kompas pagalbos.
2. Dalyvauti dviejuose naktiniuose stovyklavimuose. Žinoti mažiausiai 6 taisykles, susijusias su stovyklavimo vietos pasirinkimu.
3. Išmokti ar prisiminti „Draugų“ mazgus. Surišti ir žinoti praktinį šių mazgų pritaikymą: Audėjų (Šoto), Sutrumpinimo, Žvejo, Medkirčių, Įtemptos virvės. Išmokti tris pagrindinius tvirtinimo būdus.
4. Išlaikyti pirmosios pagalbos testą.

### *Pažangesniems*

1. Mokėti sudėti ir uždegti penkių tipų laužus bei paaiškinti jų naudojimo paskirtį. Aptarti laužo uždegimo saugumo taisykles arba sudalyvauti 8 km žygyje ir savo pastabas aprašyti žurnale.
2. Pagaminti stovyklos maistą be indų.
3. Paruošti mazgų lentą su mažiausiai penkiolika mazgų.

## **Gyvenimo įgūdžiai**

Užbaigti vieną, dar neturėtą ženklą iš „Menų ir rankdarbių“ kategorijos.

### *Pažangesniems*

Užbaigti vieną, dar neturėtą ženklą iš „Menų ir rankdarbių“, „Sveikatos ir mokslo“, „Profesijos“ ar „Ūkio darbų“ kategorijų.

## REIKALAVIMAI (plačiau)

### Bendri dalykai

#### Reikalavimas Nr. 1

Turi būti 11 metų ir/ arba atitinkamai 5 klasėje.

#### **Paiškinimas**

Mokslo metų pradžioje, kai jie jau turi 11 m. arba kai tų mokslo metų pradžioje sueis 11 metų. Nauji nariai gali prisijungti kas ketvirtį arba jūsus klubui tinkamu metu.

#### Reikalavimas Nr. 2

Būti aktyviu pėdsekių klubo nariu. Kad būtų aktyvus narys, jaunis turi:

- a. Būti pėdsekių finansiniu nariu.
- b. Dalyvauti mažiausiai 75 % klubo veiklos.

Jaunis turi palaikyti pėdsekius savo įtaka ir, pasitaikius galimybei, priimti savo dalį atsakomybės.

#### Reikalavimas Nr. 3

Išmokti ar prisiminti pėdsekių Pasižadėjimo prasmę ir ją įdomiu būdu pailiuoti.

#### **Klasės susitikimai:** Vienas

Šis laikas yra skirtas pristatyti ir paaiškinti pėdsekių Pasižadėjimą ir Įstatymą. Išmokimo mintinai darbas dažniausiai atliekamas namuose.

#### **Mokymo metodai**

Jauniai gali pailiuoti Pasižadėjimo ištraukas piešdami, tapydami ar iškirpdami paveikslėlius. Jūs galite pasirinkti, kaip atlikti šį klasės projektą. Lai kiekvienas jaunius pasirenka ištrauką, kurią norės pailiuoti. Paprašykite juos paaiškinti savo iliustracijas. Gal kai kurie norės ta tema suvaidinti, parašyti eilėraščių ar sukurti dainą.

#### *Pėdsekių pasižadėjimas*

Dėka Dievo malonės

Aš būsiu tyras, geras ir ištikimas.

Aš laikysiuosi pėdsekių įstatymo.

Aš būsiu Dievo tarnas

ir žmogui draugas.

#### **Pasižadėjimo prasmė**

- ❖ „Dievo malone“ reiškia, kad aš Juo pasikliauju, suvokdamas, kad Jo galybė mano silpnume yra tobula. Tai reiškia, kad tik, kai aš pasikliauju Dievu, galiu įvykdyti Jo valią. Tai reiškia, kad tik per malonę esame išgelbėti iš mūsų nuodėmių, per Jėzaus Kristaus mūsų Gelbėtojo ir Atpirkėjo jėgą.
- ❖ „Aš būsiu tyras“ reiškia, kad aš pakilsiu aukščiau virš nedoro pasaulio, kuriame gyvenu, ir išlaikysiu savo gyvenimą švarų savo žodžiais bei veiksmais, kurie padarys kitus laimingais.
- ❖ „Geras“ reiškia, kad aš būsiu atidus ir geras ne tik mano draugams, bet taip pat ir visai Dievo kūrinijai.
- ❖ „Ištikimas“ reiškia, kad aš būsiu sąžiningas ir doras mokydamasis, dirbdamas ir žaisdamas ir visada stengsiuosi padaryti visą, kiek galiu geriausiai.

- ❖ „Aš laikysiuosi pėdsekių įstatymo“ reiškia, kad aš sieksiu suprasti pėdsekių įstatymo prasmę ir stengsiuosi gyventi pagal jo dvasią, suvokdamas, kad paklusnumas įstatymui yra būtinas kiekvienoje organizacijoje.
- ❖ „Aš būsiu Dievo tarnas“ reiškia, kad pasižadau visame kame, kuo bebūčiau pašauktas būti ir daryti, visų pirmiausia tarnausiu Dievui.
- ❖ „Draugas žmogui“ reiškia, kad aš gyvensiu kitų palaimai ir elgsiuosi su jais taip, kaip norėčiau, kad jie su manim elgtųsi.

### **Testavimo metodas**

Įsiminimas ir iliustravimas.

#### *Reikalavimas Nr. 4*

Perskaitykite knygą „Laimingas kelias“ ar kokią panašią kitą, anksčiau neskaitytą, knygą apie Pasižadėjimą ir įstatymą.

#### *Reikalavimas Nr.5*

Turėti atitinkamą knygų klubo sertifikatą ir parašyti mažiausiai paragrafą apie jūsų pasirinktą knygą.

### **Paiškinimas**

Knygų klubo parinkta medžiaga pateikiama jauniams kaip skaitymo programa apie nuotykius, gamtą, biografijas ir įkvepiančias istorijas. Sertifikatas pasiekimų klasėms reiškia, jog asmuo, kad jį gautų, įvykdo reikiamą atlikti darbą. Knygų klubo sertifikatas skirtas šiai klasei negali būti naudojamas antrą kartą bet kuriai kitai klasei. Kai jaunis užbaigia skaityti Knygų klubo paskirtas knygas, jo vardas vadovo turi būti perduotas vietinės Konferencijos jaunimo departamentui, kuris išduos Knygų klubo sertifikatą.

### **Testavimo metodas**

Žodinis knygų pavadinimų išvardinimas ir parašymas mažiausiai paragrafą apie vieną iš šių knygų.

#### *Pažangesniems*

#### *Reikalavimas Nr. 1*

Žinoti nacionalinės vėliavos sudėtį ir jos tinkamą naudojimą.

**Klasės susitikimai:** Vienas

### **Paiškinimas**

Svarbu suprasti nacionalinės vėliavos istoriją ir tinkamą vėliavos etiketą.

### **Vėliavos etiketas**

Ne visada žmonės galėjo asmeniškai turėti plevėsuojančią vėliavą. Viduramžiais užėmus fortą vietinė vėliava būdavo nukabinama ir užkabinama užkariautojo, tai būdavo nuosavybės simboliu. Vėliava iškeldavo valstybė ar jos atstovybės. Vėliava nebuvo žmonių nuosavybė.

Troškimas iškelti vėliavą kaip asmens patriotizmo simbolį daugelyje šalių prasidėjo po Napoleono karų ir, nors daugelis monarchų stengėsi tai sustabdyti, bet jų pastangos buvo veltui. Keletoje šalių vis dar uždrausta asmeniškai iškabinti vėliavas.

Daugelyje šalių buvo suformuotos vėliavų iškėlimo taisyklės ir reglamentai. Šios taisyklės ant žemės kiekvienoje šalyje atitinkamai skiriasi, bet jūroje jos griežtai nustatytos ir visų naudojamos. Šalies nacionalinė vėliava dabar tapo pagarbos simboliu.



## DVASINIAI ATRADIMAI

Dvasinių atradimų dalies tikslas yra supažindinti jaunių su Naujuoju Testamentu bei padėti jam suprasti kai kurių Kristaus pamokymų prasmę.

### ☐ Reikalavimas Nr. 1

Įsiminti Naujojo Testamento knygas ir žinoti, į kokias keturias dalis yra sugrupuotos knygos. Pademonstruokite sugebėjimą surasti bet kurią duotą knygą.

**Klasės susitikimai:** Vienas

### Tikslas

Padėti Kompanionui susipažinti, kaip yra išdėstytos Naujojo Testamento knygos.

### Mokymo metodai

Kartojimas ir asociacijos yra geriausi įsiminimo metodai.

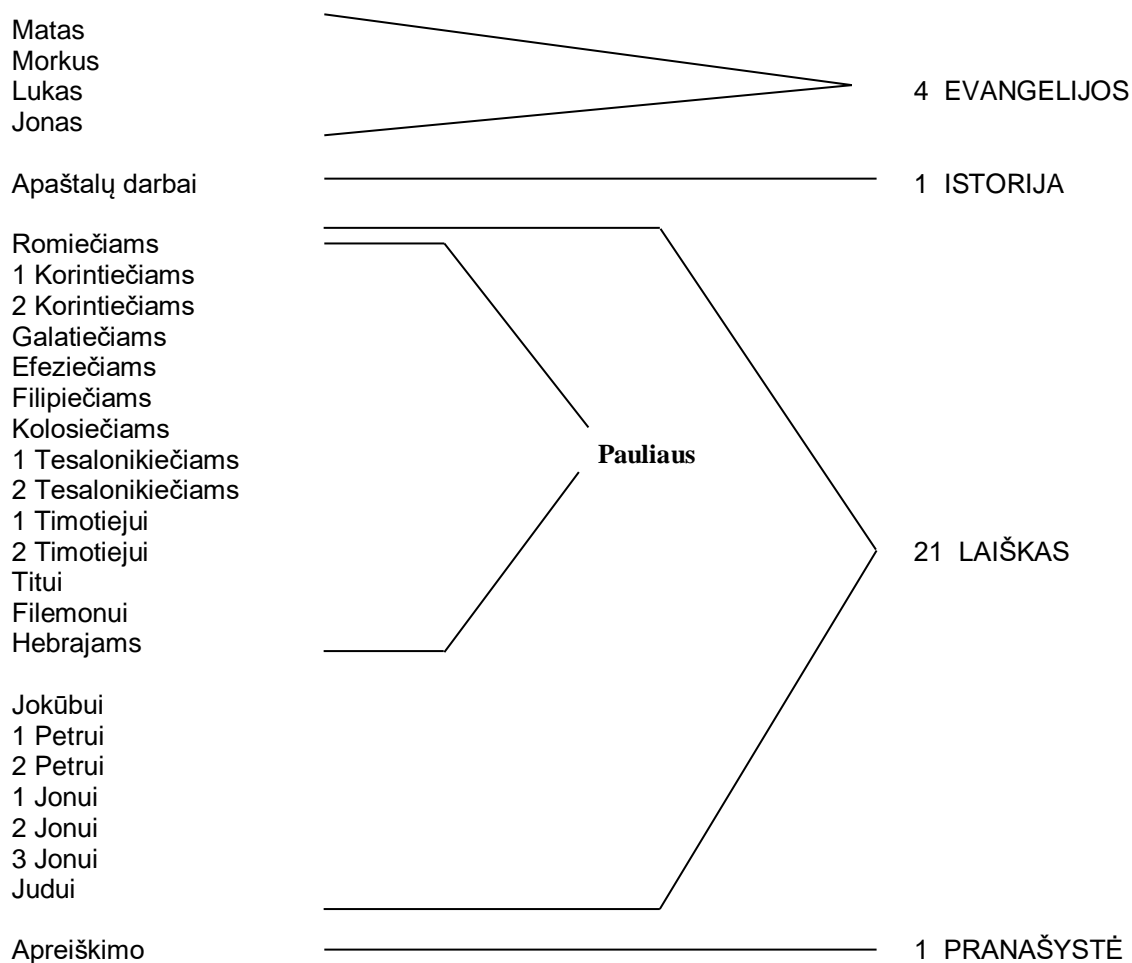
Čia yra penki būdai, kurie, mokinant vaikus, jums gali padėti.

1. Atminties schema.
2. Reportažas.
3. Biblijos kalavijo treniruotės.
4. Išmokite Biblijos knygas pagal muziką.
5. Knygų lentynos.

### 1. Atminties schema

Užrašykite atminties schemą ant lentos arba duokite kopijas klasei.

Po aptarimo, Naujojo Testamento knygos gali būti išmokstamos dalimis.



## 2. Reportažas

Pasirinkite vieną NT autorių ir vieną iš žemiau pateiktų punktų:

- a. Parašyti trumpą straipsnelį į laikraštį arba
- b. Įrašyti radijo stiliaus interviu apie tai, kaip ir kada jis sutiko Didįjį Mokytoją Jėzų.  
Nurodykite autoriaus parašytas knygas.

Punktai apmąstymui:

- Koku būvotė asmeniū prieš sutikdami Jėzų?
- Užsiėmimas.
- Kur susitikote?
- Kaip Jis jus mokė?
- Kokia buvo jūsu reakcija?
- Kodėl ir ką jūs parašėte ir t.t.

## 3. Biblijos kalavijo treniruotės

Tai grupės veikla padedanti išmokti greitai orientuotis, kur yra kokia NT knyga. Efeziečiams 6, 13-17 apibūdina krikščionio „šarvus“, kur kalavijas yra Dievo Žodis (17 eil.).

*Eiga*

1. Dalyvių parinkimas:

- a. Du jauniai virvės laikymui.
- b. Tiek dalyvių, kiek tik pageidauja.

2. Dalyviai sustoja į vieną tiesią eilę, o prieš juos laikoma maždaug 50 cm nuo žemės pakelta virvė. Biblijos laikomos po kaire ranka (po pažastimi).

3. Vadovas duoda komandą: „DĖMESIO, IŠSITRAUKITE KALAVIJUS“. Jauniai greitai dešine ranka išsitraukia Biblijas, laiko jas užverstas prieš save ir laukia nurodymo.

4. Vadovas pasako nuorodą, pvz. „Morkaus knyga“ (pradėkite nuo geriau žinomų knygų) arba paprašykite knygos iš kurio nors suskirstymo, pvz. evangelijos, laišakai. Užduotis tampa sunkesne, kai pradėdote vardinti mažesnes knygas ar paprašote tam tikro skyriaus ir eilutės.

5. Niekas iš jaunių nejudą, kol neduota komanda: „PRADEDAM“. Virvė numetama prie jų kojų, jaunis greitai susiranda nuorodą, kai tik nuoroda surasta, žengia žingsnį į priekį, laikydamas ranką ant atverstos Biblijos nuorodos.

6. Nuo komandos „PRADEDAM“ duodamos 10 sekundžių laiko limitas susirasti nuorodą ir žengti žingsnį pirmyn. (Pasirinkite laiko limitą tinkamą jūsu grupei.)

7. Kai laiko limitas baigiasi, sušunkama „LAIKAS“. Virvė tuojau pat pakeliama, galbūt sugaunant kurį nors bežengiantį į priekį. Pagautieji turi vėl stoti už virvės.

8. Kiekvienas dalyvis, kuris žengia į priekį už virvės kol baigiasi laikas, laikomas nugalėtoju.

9. Paskirtas teisėjas patikrina, ar teisingai atverstos Biblijos.

10. Kiekvienam laimėtoju duodami du taškai. Stebėkite, kuris pirmas surinks dvidešimt taškų.

11. Vadovas pasako „VIENĄ ŽINGSNĮ ŽENK ATGAL“. Virvės laikytojai turi nuleisti virvę ir vėl ją pakelti, kai jaunia vėl ją perlips.

12. Vadovas pasako „PADĖTI KALAVIJUS“. Vaikai greitai padeda Biblijas po kairia ranka ir nuleidžia dešinę ranką prie šono.

13. Pasiruošia vėl pakartoti užduotį „IŠSITRAUKITE KALAVIJUS“.

Žaidimui bus reikalingi:

1. Vadovas – kuris duoda komandas ir pasiruošia užduotis prieš susitikimą.
2. Du žmonės, kurie laikys virvę.
3. Du teisėjai. Vienas teisėjas stebi, kaip perlipama virvė, ypač skirtam laikui pasibaigus. Antras teisėjas tikrina, ar teisingai surastos nuorodos.
4. Laiko matuotojas, kuris turi laikrodį, stebi laiką ir, jam pasibaigus, pasako „LAIKAS“.
5. Balų skaičiuotojas.

## 4. Išmokite Biblijos knygas pagal muziką.

ST ir NT knygų pavadinimus galite padainuoti pagal pasirinktą ar savo sukurtą melodiją.

## 5. Knygų lentynos

Reikia dėžučių ar kaladėlių su Biblijos knygų užrašais ant siaurojo kraštelio. Jei įmanoma sudėkite jas ant knygų lentynos.

- Sumaišykite ir leiskite jauniams jas surūšiuoti teisinga eilės tvarka.
- Visiškai ištuštinkite lentynas ir leiskite jauniams jas sudėti į lentynas.
- Atlikite vieną iš prieš tai paminėtų užduočių, nustačius laiko limitą.

### Testavimo metodas

Sugebėti pakartoti knygas teisingai iš eilės arba vadovas praveda „Biblijos kalavijo“ žaidimą, kurio metu paprašo per dvi minutes surasti 15 NT knygų.

#### ☐ Reikalavimas Nr.2

Turėti „Atminties perlo“ sertifikata. Žemiau yra pasiūlytas arba jūs galite turėti savo sąrašą. Iš kiekvienos septynių kategorijų galima pasirinkti vieną tekstą, kurį reikia išmokti mintinai.

- |                         |                  |                        |                  |
|-------------------------|------------------|------------------------|------------------|
| 1. Nuostabios ištraukos | 2. Išgelbėjimas  | 3. Santykiai           | 4. Elgesys       |
| a. Ps 119,11            | a. Jn 1, 1-3. 14 | a. Iz 1, 18            | a. 1 Sam 15, 22  |
| b. Iz 43,12             | b. Lk 19,10      | b. Jn 1, 12-13         | b. Rom 12, 1-2   |
| c. Mt 28, 19.20         | c. Ps 103, 10-12 | c. 1 Tim 6, 6-8        | c. 1 Tes 5, 15   |
| d. Lk 5, 15             | d. Iz 53, 5      | d. 1 Jn 3, 17          | d. Mok 9, 5-10   |
| e. pasirink pats        | e. Ef 3, 20.21   | e. Apd 17, 26.27       | e. Lk 2, 51.52   |
|                         | f. pasirink pats | f. pasirink pats       | f. pasirink pats |
| 5. Doktrina             | 6. Malda         | 7. Pažadai/ Šlovinimas |                  |
| a. Ef 1, 8-10           | a. Ps 34, 3-4    | a. Ps 56; 35, 7        |                  |
| b. Mok 6, 5             | b. Mt 6, 6       | b. Ps 37, 3            |                  |
| c. Apd 2, 38            | c. 1 Pt 1, 3     | c. Iz 35, 10           |                  |
| d. pasirink pats        | d. 1 Jn 4, 7     | d. Jok 4, 7.8          |                  |
|                         | e. pasirink pats | e. 1 Jn 2, 17          |                  |
|                         |                  | f. pasirink pats       |                  |

**Klasės susitikimai:** Vienas.

Iš visų susitikimų vieną susitikimą skirkite „Atminties perlo“ egzaminui.

### Tikslas

Suteikti galimybę, įsimenant tekstą, augti dvasiškai, pritaikant „Atminties perlą“ asmeniniame gyvenime.

### Mokymo metodai

- Kiekvienas jaunis gali padaryti menišką aplanką su tekstais ir iliustracijomis, su paveikslėliais iš laikraščių ir t.t. Jį turėtų padaryti per savaitę kaip namų darbą.
- Be to, mokydamasis eilutes, kiekvienas jaunis gali atsinešti paveiksliuką, kuris iliustruoja tekstą, kad kiekvieną savaitę grupė galėtų padaryti iš jų plakatą. Plakatais galite papuošti susitikimo vietą.
- Paskatinkite jaunius eilučių mokymąsi padaryti kasdienio garbinimo dalimi.
- Pakartokite įsimintinas eilutes garsiai choru.

Pasiūlymai kassavaitiniams „Atminties perlo“ pakartojimams:

- Pakartojimas:** Po to, kai keli jaunieji pasako dienos eilutę, paprašykite pasakyti visus kartu, po to vien mergaitės, po to berniukai, po to galbūt mokytojai. Pabaikite pasakydami vėl visi kartu, stebėkite, ar visi dalyvauja. Jei įmanoma tęskite, kol pasakyti mokės visi. (Tegul visada, pasakius eilutę, būna pasakoma ir nuoroda, kur yra ta eilutė.)
- Trūksta žodžio:** Prieš susitikimą ant lentos aiškiai parašykite tekstą ir nutrinkite kas antrą žodį bei pirmą žodį, kurį ne visada lengva prisiminti. Klauskite vis kito vaiko pasakyti

trūkstantį žodį, reikalaujanti, kad paklaustus atsakinėtų tik vienas, o ne visi. Mažose grupelėse galite kartais paprašyti vaiko ateiti ir trūkstantį žodį užrašyti.

3. *Varžybos*: Turi būti po lygiai berniukų ir mergaičių, kurie sustoja eilute prie lentos, kiekvienas prie savo užrašytos „MERGAITĖS“ / „BERNIUKAI“ pusės. Kiekvienas vaikas, jei teisingai pakartoja dienos eilutę, savo grupei pelno tašką. Stebėkite, kuri pusė laimės.
4. *Žodžių patikrinimas*: Tegul tekstą pakartoja du ar trys vaikai arba visi kartu vieną ar du kartus. Po to paprašykite vis kito iš eilės pasakyti po eilutės žodį. Po to, rodydami į bet kurį vaiką, paprašykite pasakyti po eilutės žodį. Veiksmas turi vykti greitai, atsakinėti turi tik tas vaikas, į kurį kreipiamasi.
5. *Klausimai*: Paklauskite iš teksto kiek įmanoma daugiau klausimų. Paprašykite, kad atsakymai, jei įmanoma, būtų pateikti tiksliais Rašto žodžiais.
6. *Teksto konkursas*: Padalinkite grupę per pusę. Tada viena grupė prašo kitos grupės nario pakartoti tekstą arba užduoda iš to teksto klausimą. Jei atsako, tada klausia kita pusė, jei ne, tada vėl klausia ta pati grupė.
7. *Siurprizas*: Iš anksto turėkite užrašytas ant lapelių eilučių nuorodas. Paduokite po lapelį kiekvienam nariui prieš susitikimą, paprašydami nežiūrėti, kas parašyta. Vėliau kvieskite ateiti vieną po kito vardais, pažvelgti į lapelį ir pasakyti prašomą eilutę. Nuoroda turi būti perskaityta garsiai, kad visi galėtų nustatyti, ar yra cituojamas teisingas tekstas.
8. Kito susitikimo metu padarykite tą patį su lapeliais, bet šį kartą užrašykite eilutes, o vaikams reikės pasakyti eilučių nuorodas (kur tos eilutės yra Biblijoje).
9. *Nuorodų testas*: Užrašykite ant lentos kažką panašaus į tai:

_____ 29, 11	Ps __, 8
Izaijas __, 12	Tim 5, __
_____ 11, __	_____ __, 58

Paprašykite skirtingų vaikų užpildyti trūkstantus laukelius.

10. *Testas raštu*: Prieš susitikimą aiškiai ant lentos užrašykite du ar tris klausimus ir vėliau išdalinkite pieštukus bei popierių. Parodykite tekstus ant lentos ir paprašykite visų pamėginti į juos atsakyti. Pasakykite, kad tai ne egzaminas, ir kad kiekvienas taisyks savo atsakymus.
11. *Minties patikrinimas*: Užrašykite kiekvienos eilutės mintį ant lentos ir paprašykite narius pasakyti, kuris tekstas turi šias mintis ar teiginius.
12. *Biblijos tyrinėjimas*: Paskirkite susitikimą Biblijos tyrinėjimui. Tai gali būti daroma dialogo forma ar pateikta kaip tyrinėjimas su žmonėmis, kur vienas ar du yra kalbėtojai, o kiti klausytojai. Tai turi skatinti užduoti klausimus, į kuriuos būtų įmanoma atsakyti su išmoktu tekstu.

### Testavimo metodai

Išlaikyti „Atminties perlo“ pateiktą Konferencijos jaunimo departamento testą.

#### Reikalavimas Nr.3

Pasikonsultavę su vadovu pasirinkite vieną iš šių sričių:

- a. Vienas iš Kristaus palyginimų
- b. Vienas iš Kristaus stebuklų
- c. Kalno pamokslas
- d. Antrojo Advento pamokslas

Ir pademonstruokite savo žinias apie tai, ką mokė Kristus vienu iš pasiūlytų būdų:

- a. Diskusija su vadovu
- b. Grupės užsiėmimas
- c. Kalba

**Klasės susitikimai:** Vienas

## Tikslas

Padėti jauniui kūrybingais mokymo metodais papasakoti kitiems apie Jėzų.

## Mokymo metodai

1. *Diskusija su vadovu*. Kad būtų lengviau jauniui su jumis diskutuoti pasirinkta tema, mes siūlome:
  - a. Lai kiekvienas jaunius sudaro laiko skalę ar piešinį, kurį paeiliui pristatys mokytojui.
  - b. Sudarykite Kristaus antrojo advento pamokslo schemą, panaudodami senų laikraščių antraštes. Kiekviena antraštė turi atspindėti atitinkamą Mt 24 ar Mk 13 skyriaus dalį.
2. Grupės užsiėmimas
  - a. Vaidinimas. Kompanionų klasei gali patikti suvaidinti jų pasirinktą temą, kur kiekvienas asmuo turėtų savo žodžius ir kostiumą.
  - b. Padalinkite klasę į mažas grupes:
    - 1) Sūnus palaidūnas, padarykite freską:
      - Jo palikti namai.
      - Kur jis ėjo ir ką darė.
      - Kur galiausiai atsidūrė.
      - Grįžimas namo.

Kai freska baigta, lai kiekvienas jaunius paaiškina, ką reiškia jo freskos dalis.

Užbaikite ta tema pasirinktu filmu.

- 2) Antrojo Advento pamokslas:
  - Padalinkite klasę į grupes ir sudarykite laiko skalę.
  - Lai kiekvienas klasės narys paaiškina savo laiko skalės dalį.
  - Ta tema pažiūrėkite filmą.
3. Padarykite kiekvienam klasės nariui po žemiau pateiktos diskusijos vadovą. Po to, kai perskaitys ir atliks pasirinkimus, praleiskite laiką kartu kaip grupę, pasidalindami jų pasirinkimo priežastimis. Tai vertybių atskleidimo pratimas.

### *Tai įvyko per vestuves*

„Trečią dieną Galilėjos Kanoje buvo vestuvės. Jose dalyvavo Jėzaus motina. Į vestuves taip pat buvo pakviestas Jėzus ir jo mokiniai. Išsibaigus vynui, Jėzaus motina jam sako: „Jie nebeturi vyno.“ Jėzus atsakė: „O kas man ir tau, moterie? Dar neatėjo mano valanda!“ Jo motina tarė tarnams: „Darykite, ką tik jis jums lieps.“ Ten buvo šeši akmeniniai indai žydų apsiplovimams, kiekvienas dviejų trijų saikų talpos. Jėzus jiems liepė: „Pripilkite indus vandens.“ Jie pripylė sklidinus. Tuomet jis pasakė: „Dabar semkite ir neškite stalo prievaizdui.“ Tie nunešė. Paragavęs paversto vynu vandens ir nežinodamas, iš kur tai (nors tarnai, kurie sėmė vandenį, žinojo), prievaizdas pasišaukė jaunikį ir tarė jam: „Kiekvienas žmogus pirmiau stato geresnio vyno, o kai svečiai įgeria, tuomet prastesnio. O tu laikei gerąjį vyną iki šiol.“

Tokią stebuklą pradžią Jėzus padarė Galilėjos Kanoje. Taip jis parodė savo šlovę, ir mokiniai įtikėjo jį.“ (Jn 2, 1-11)

1. Jei būčiau vestuvėse, kuomet Jėzus pavertė vandenį vynu, aš būčiau (apibraukite vieną):
  - a. įtarus
  - b. sukrėstas
  - c. skeptiškas
  - d. pamalonintas
  - e. nustebintas
  - f. intriguotas
  - g. priblokštas

2. Spėju, kad priežastis dėl ko Jėzus pavertė vandenį vynu yra:
  - .....Jis norėjo vestuvių šventę išgelbėti nuo nepatogios situacijos.
  - .....Norėjo padaryti laimingą savo motiną.
  - .....Norėjo pademonstruoti savo galią.
  - .....Norėjo suteikti daugiau džiaugsmo vestuvių proga.
3. Apibrauk teiginį, kuris atskleidžia tikrąją šios istorijos prasmę:
  - a. Jėzus gali kažką įprastą paversti kažkuo ypatingu.
  - b. Kai Jėzus pateikia nurodymus, darykite, ką Jis liepia.
  - c. Nes Jėzui nieko nėra neįmanoma.
4. Vieta mano gyvenime, kur man reikėtų išvysti stebuklą yra (apibraukite vieną):
  - a. Namai
  - b. Asmeninis tobulėjimas
  - c. Ateitis
  - d. Pasišventęs gyvenimas
  - e. Draugai
  - f. Mokykla

### **Testavimo metodas**

Dalyvavimas aptarimuose, grupės veikloje ar kalbos sakyme.

#### *Reikalavimas Nr. 4*

Perskaitykite Mato ir Morkaus Evangelijas. Mintinai išmokite bet kurias dvi iš čia pateiktų ištraukų:

- a. Palaiminimai Mt 5, 3-12
- b. Viešpaties malda Mt 6, 9-13
- c. Kristaus sugrįžimas Mt 24, 4-7. 11-14
- d. Evangelijos pavedimas Mt 28, 18-20

### **Klasės susitikimai:** Vienas

Klasėje atliekamas padrąšinimas mokytis ir testavimas. Skaitymas ir mokymasis mintinai atliekamas namuose.

### **Tikslas**

Padrąsinti jaunius susiformuoti kasdienio Biblijos skaitymo ir kai kurių svarbių eilučių mokymosi mintinai įprotį.

### **Mokymo metodai**

1. Kad Mato ir Morkaus skaitymas taptų prasmingesniu, lai kiekvienas jaunis susigalvoja spalvos kodą, kad atskirtų Jėzaus metodus, kuriuos naudojo mokydamas žmones. Kai jie skaito Evangeliją, gali atitinkamą eilutę pasibraukti ar nuspalvoti savo pasirinkta spalva, pvz.: Palyginimai – raudona; Stebuklai – mėlyna; Ypatingi pamokslai – geltona; Pažadai – žalia.
2. Paskatinkite klasę vienas su kitu pasidalinti skaitymo metu atrastais svarbiais dalykais.
3. Klasei gali patikti mažų piešinių Biblijos paraštėse piešimas, kurie apibūdintų įvairius svarbius dalykus, pvz.: duonos kepalėliai ir žuvis, valtis audroje, luošas žmogus, tuščias kapas ir t.t.
4. Lai klasė pildo Mato ir Morkaus Evangelijų skaitymo žurnalą. Jie aiškiai turi parašyti kasdienes įrašus, įskaitant ir datą, skaitytą vietą, pvz.: Gegužės 24 d. Mt 19, 1-30; Gegužės 25 d. Mt 20, 1-34.

### **Testavimo metodas**

Užbaigti skaityti Mato ir Morkaus Evangelijas ir išmokti mintinai nurodytas eilutes.

## *Pažangesniems*

### *Reikalavimas Nr. 1*

Perskaitykite apie E. Vait pirmąjį regėjimą ir aptarkite, kaip savo žinios pateikimo bažnyčiai Dievas naudoja pranašus.

**Klasės susitikimai:** Du

### **Tikslas**

Padėti jauniams suprasti Dievo vedimą, įkuriant Septintosios dienos adventistų bažnyčią ir jos misiją.

### **Mokymo metodai**

E. Vait pirmasis regėjimas yra aprašytas „Ankstyvuose Raštuose“ 13-20 psl. Ši medžiaga pateikia puikų maistą diskusijai, ypatingai penktadienio vakaro susitikimams.

### *Studento klausimynas*

1. Ką reiškia Septintosios dienos adventistų bažnyčiai posakis „Vidurnakčio šauksmas“?

---

---

2. Ką E. Vait regėjimas mums sako apie 144000?

1. 

---
2. 

---
3. 

---

3. Kas tokie buvo įvardinti du ypatingi asmenys, kurie yra išgelbėti, ir kodėl jie regėjimo metu nebuvo gyvi?

- a. 

---
- b. 

---
- c. 

---

4. Išvardinkite veiklas, kuriomis galėsime džiaugtis naujoje žemėje, kaip tai regėjo Elena?

---

---

5. Kokia buvo Elenos reakcija į visa tai, ką ji pamatė ir kaip ji jautėsi, kai regėjimas pasibaigė?

---

---

6. Ką Dievas tau kaip pėdsekiui sako šiame, taip senei duotame regėjime?

---

---

## **TARNAVIMAS KITIEMS**

Tarnavimo skyriaus tikslas yra suteikti galimybę Kompanionų klasei patirti tarnavimo kitiems džiaugsmą.

### **☐ Reikalavimas Nr. 1**

Pasikonsultavę su savo vadovu, atraskite būdus praleisti bent dvi valandas jūsų visuomenėje, nuosekliai kam nors parodydami tikrą draugystę.

**Klasės susitikimai:** Vienas

#### **Tikslas**

Padėti jauniams suprasti ir vystyti jų galimas atsitiktines draugystes į gilesnį draugystės lygį.

#### **Mokymo metodai**

1. Draugystė turėtų būti nukreipta į žmones, kuriems to reikia, pvz.: užsidariusius žmones, neįgalius senyvo amžiaus žmones, bendruomenės naujokus, drovius ir nedrąsius bendraamžius ir 'sunkaus būdo/ atstumtuosius' berniukus ir mergaites.
2. Draugystė taip pat gali apimti ir mažas paslaugas ir to paties amžiaus grupelių veiklą bei išsiplėsti iki prasmingų sričių vyresnio amžiaus žmonėms. Skaitymas, laiškų rašymas, pasidalinimas įspūdžiais ir kalbėjimas su vyresnio amžiaus asmenimis būtų labai prasmingas dalykas.

#### **Testavimo metodas**

Dalyvavimas dviejų valandų praktiniame draugavime. Turėti draugų, pateikti ataskaitą apie jų veiklos poveikį žmonėms, su kuriais draugauja, bei rezultatus. Apibūdinti, kaip patinka ši veikla, ar ko nors pasimokėte, ar tai verta praleisto laiko.

### **☐ Reikalavimas Nr. 2**

Praleisti bent pusę dienos projekte, kuris bus naudingas jūsų visuomenei ar bažnyčiai.

**Klasės susitikimai:** Laikas už klasės ribų.

#### **Tikslas**

Padėti jauniams vystyti susidomėjimą padėti kitiems.

#### **Mokymo metodai**

1. Veikla gali būti susijusi su pilietiniu projektu, dėl kurio galbūt reikės vadovui apsilankyti valdžios institucijose susitarti dėl projekto patvirtinimo, pvz.: tvarkymo kampanija ir t.t.
2. Vadovas taip pat gali susitarti su pastoriumi/ bažnyčios taryba dėl projekto, kuris bus naudingas jų tarnavime. Jauniai taip pat gali pasitarnauti ir bažnyčios mokyklėlėje.

#### **Krikščioniškas tarnavimas**

1. Kelti susidomėjimą visuomenei skirta poilsio programa vaikams, jaunimui ir suaugusiems (hobai, rankdarbiai, užsiėmimai lauke, žygiai, tarpkultūriniai festivaliai).
2. Darbas institucijose (spausdinimas, bendras darbas, žaidimų pravedimas, rankdarbiai, grojimas pianinu, vaikų priežiūra).
3. Kas ketvirtį atlikti programą (ar dažniau, jei reikia).
4. Gėlių auginimas padovanojimui.
5. Skaitymo medžiagos tiekimas institucijoms.
6. Padėti nuimti ar surinkti derlių.
7. Vykdyti „Viešpaties laukai“ projektą.
8. bendradarbiauti bendruomenės apklausoje.



9. Palaikyti bendruomenės projektą.
10. Dirbti su nusikaltusiais nepilnamečiais.
11. Apsilankyti kalėjimuose, pataisos namuose ir t.t.
12. Ištyrinėti bendruomenės su sveikata susijusias problemas ir strategiškai suorganizuoti, kaip jas spręsti.
13. Skatinti gyventojus balsuoti.
14. Dalyvauti ekologijos visuomenėje gerinime.
15. Siųsti jaunimo grupes į mažas bažnyčias.
16. Maisto ir aprangos dalinimas.
17. Vaikų priežiūra.
18. Tarnavimas vyresnio amžiaus gyventojams.
19. Taisymo darbai.

#### Bažnyčios projektai

1. Gerinti bažnyčios aplinką.
2. Dalyvauti bažnyčios tarnavimo komitetuose.
3. Būti aktyviu adventistų jaunimo organizacijos nariu.
4. Dalyvauti bažnyčios rekonstravime ir kambario įrengime.
5. Padėti pastoriumi išdalinti medžiagą, gėles, paskambinti žmonėms, kitokius pavedimus.
6. Išdalinti pakvietimus nepažįstamiems.
7. Aplankyti užsidariusius žmones, daryti tokius gerus darbus, kaip skaitymas ir muzikos grojimas. Nuvesti juos į parduotuvę ir parnešti prekes.
8. Prižiūrėti vaikus, kad tėvai galėtų sudalyvauti bažnyčios užsiėmimuose.
9. Padėti bažnyčios sekretoriumi.
10. Pravesti programas, tarnavimus įvairiose institucijose (prieglaudos namuose, kalėjimuose ir t.t.)
11. Parašykite istorijas apie bažnyčioje vykstančius įvykius į vietinius laikraščius ar bažnyčios laikraščius.
12. Palaikyti bažnyčios pastatą švarų ir patrauklų.
13. Pasirūpinti bažnyčios giesmynais, Biblijomis ir bažnyčios biblioteka.
14. Pasirūpinti gėlėmis.
15. Pasodinti daržą, kurio derlių išdalintumėte alkaniems.
16. Pradėti istorinių dalykų biblioteką.
17. Padėti tarnavime vaikams: papasakoti istorijas, paruošti priemones, rinkti medžiagą ir duoti vaikams.
18. Palaikyti bendravimą su asmenimis, kurie yra išvykę toli nuo namų.
19. Būti ištikimais ir padėti pastiprinti savo bažnyčios jaunimo grupelę.

#### Testavimo metodas

Dalyvavimas bendruomenės ar bažnyčios projekte. Lai jaunieji trumpai aprašo projektą, kuriame jie dalyvavo ir apibūdina, kaip tai buvo naudinga visuomenei.

#### *Pažangesniems*

##### *Reikalavimas Nr. 1*

Sudalyvaukite žmonių pasiekimo veikloje ir atsiveskite ne bažnyčios narį sudalyvauti ar stebėti, kokią nors veiklą.

#### Tikslas

Įtraukti tikėjimo pasidalinimo elementą projekte ar žmonių pasiekimo tarnavime.

#### Mokymo metodai

Viena iš anksčiau išvardintų veiklų gali būti panaudota žmonių pasiekimo tarnavime. Ne Bažnyčios narys galėtų būti Pėdsekių klubo kandidatu.

## **DRAUGYSTĖS VYSTYMAS**

### *Reikalavimas Nr. 1*

Aptarkite principus ir pademonstruokite pagarbos kitos kultūros žmonėms bei lyčiai prasnę.

**Klasės susitikimai:** Vienas

#### **Tikslas**

Vystyti suvokimą, kad Dievo akivaizdoje nėra skirtumų, mes visi esame Jo vaikai ir visi esame lygūs: „Nėra nei žydo, nei graiko; nėra nei vergo, nei laisvojo; nėra nei vyro, nei moters“ (Gal 3, 28)

#### **Mokymo metodai**

Siūlomos veiklos:

1. Pakviesti užsieniečių dalyvauti ypatingame pristatyme.
2. Įvertinkite Auksinės taisyklės praktiškumą.
3. Kaip TV programos sustiprina ar susilpnina pagarbą kitiems?
4. Suvaidinkite teigiamus santykius.

### *Pažangesniems*

#### *Reikalavimas Nr. 1*

Aptarkite ir pademonstruokite pagarbą tėvams/ globėjams bei aptarkite, ką jie jums suteikia.

**Klasės susitikimai:** Vienas

#### **Tikslas**

Penkto įsakymo pritaikymas gyvenime.

#### **Mokymo metodai**

1. Suvaidinkite, kaip tėvai turėtų elgtis su sunkaus būdo Jauniumi.
2. Įteikite ypatingos prezentacijos pakvietimą kuriam nors asmeniui nepilnamečių teisme ar policijos skyriuje.
3. Suraskite Biblijos istorijas, kurios galėtų būti pritaikytos bei pailiustruokite, kaip jas pritaikyti.

## SVEIKATA IR FIZINIS PASIRENGIMAS

Šios dalies tikslas padėti kompanionams suvokti, kad kūnas yra Dievo šventovė, ir sužinoti apie rūkymo žalą sveikatai ir fiziniam pasirengimui.

Šiai daliai skiriami trys klasės susitikimai.

### Reikalavimas Nr. 1

Įsiminti ir paaiškinti 1 Kor 9, 24-27

**Klasės susitikimai:** Vienas

#### **Tikslas**

Pateikti biblijinį pavyzdį, kuris skatintų (mokintų) blaivų gyvenimą.

#### **Mokymo metodai**

1. Kad jauniams būtų lengviau įsiminti 1 Kor 9, 24-27, ant didelių lapų užrašykite ir paveikslėliais ar piešiniais pailustruokite eilutes. Paaiškinkite klasei, kaip Paulius panaudoja Olimpines žaidynes - sveikatos ir fizinio pasirengimo simbolį. Pabaigus, kiekvienas jaunius turi parašyti ir pailustruoti tekstą, tai galės parsinešti namo ir tai bus jiems pagalba įsimenant Rašto ištrauką.
2. Kad blaivybės ugdymo darbas būtų prasmingas, turėkite ypatingą projektą, kurį klasė vykdytų per visus metus. Čia pateikta keletas patarimų:
  - a. Periodinis literatūros apie blaivybę platinimas – kreipkitės į bažnyčios tarybą per už sveikatos skyrių atsakingą asmenį dėl tam tikros literatūros įsigijimo finansavimo. Pvz.: Alkoholio įtaka organizmui; Ar saikingas alkoholio vartojimas yra kenksmingas?; Kaip mesti rūkyti ir t.t.
  - b. Turėkite blaivybės skelbimų lentą. Klasės nariai gali šią temą atnešti iškarpas iš laikraščių ir prie šios lentos prisegti, pvz.: vėžys ir rūkymas, širdies ligų statistika, informacija apie dietas, baudos už vairavimą išgėrus ir t.t.
  - c. Blaivybės penkiaminutė. Penkiaminutė galėtų būti mokomojo pobūdžio. Joje galėtų būti galvosūkių, trumpos diskusijos apie laikraščių iškarpas ir t.t. Tai galima būtų atlikti per suaugusių Sabatos mokyklą, Sabatos pamaldų pertraukos metu, per jaunimo susitikimus ir t.t.

#### **Mokymo metodai**

1 Kor 9, 24-27 įsiminimas ir „blaivybės“ termino paaiškinimas.

### Reikalavimas Nr. 2

Su savo vadovu aptarkite fizinio pasirengimo ir reguliarios mankštos sąsają su sveika gyvensena.

**Klasės susitikimai:** Vienas

#### **Tikslas**

Padėti jauniams suprasti reguliarios mankštos prasmę ir vertę.

#### **Mokymo metodai**

1. Diskusija mokytojo vedama taip, kad dalyviai įsivaizduotų ir užrašytų pagrindinius pokyčius, palyginus žmogaus gyvenimą prieš 100 metų ir dabartinio žmogaus gyvenimą, pvz. transporto pokyčiai; pasikeitęs darbo pobūdis, t.y. iš darbo kaime į darbą mieste; automatizacijos ir technologijų augimas namuose ir darbe; laisvalaikio ir darbo santykio pokytis; rekreacinės veiklos pasikeitimai. Seka išvada, kad šiandien mūsų namuose ar darbe mes nepatenkiname pagrindinių judėjimo poreikių.

2. Diskusija apie fizinio pasirengimo principus pagal pasirinktą medžiagą apie sporto įtaką širdžiai, pvz.:
  - a. Kokie pratimai yra geriausi, kad pagerintume širdies ir kraujagyslių būklę?
  - b. Kiek laiko turėtų būti skiriama pratimams?
  - c. Kaip intensyviai asmuo turi mankštintis, kad tai būtų naudinga?
  - d. Tinkamų įpročių formavimo ir rekreacinių įgūdžių vystymo svarba ankstyvajame gyvenimo laikotarpyje.
3. Lai dalyviai surenka iš laikraščių ir žurnalų reklamų, kurios skatintų pasyvų (sėdimą) gyvenimo būdą, kolekciją.
4. Paprašykite kiekvieno dalyvio pasidalinti savo pratimų programa ir pateikite pasiūlymų, ką galėtumėte patobulinti.
5. Pakvieskite daktarą arba seselę, kad pakalbėtų apie fizinį pasirengimą. Paprašykite, kad kalbėtojas taip pat pasiūlytų keletą paprastų testų, pvz.: pulso dažnio matavimas prieš ir po pratimo atlikimo; plaučių tūris, kraujo spaudimas.
6. Dalyvis gali grafiškai pavaizduoti jo ar jos širdies ritmo pakitimus per tam tikrą laikotarpį.

### **Testavimo metodas**

Dalyvavimas aptarimuose bei veiklose.

#### *Reikalavimas Nr. 3*

Sužinokite daugiau apie rūkymo įtaką sveikatai arba fiziniam pasirengimui.

**Klasės susitikimai:** Vienas

### **Tikslas**

Atrasti rūkymo poveikį plaučiams, širdžiai ir bendram fiziniam pasirengimui.

### **Mokymo metodai**

1. Pažiūrėkite ir padiskutuokite apie filmą rūkymo žalos organizmui tema.
2. Po to, kai dalyviai sužinos apie tabako daromą žalą organizmui, lai jie parašo savo dėl gyvenimo būdo be tabako asmeninę pasižadėjimo priesaiką.

### **Testavimo metodas**

Dalyvavimas užsiėmimuose, rašymas ir pasižadėjimo padainavimas.

#### *Reikalavimas Nr. 4*

Užbaigti „Pažengusio pradedančio plaukiko“ ženklą.

**Klasės susitikimai:** Ne klasės susitikimų metu.

### **Tikslas**

Savo malonumui tobulinti plaukimo, fizinio pasirengimo ir saugumo sugebėjimus.

„Pažengusio pradedančio plaukiko“ ženklo reikalavimai:

1. Pademonstruoti šokinėjimą aukštyn žemyn giliame vandenyje (giliame vandenyje vertikaliai kojomis pasiekiamas dugną, stipriai atsispiriame nuo dugno kojomis, pakylame į viršų virš vandens, įkvepiame oro ir vėl leidžiamės žemyn).
2. Pademonstruoti plūduriavimo pozicijas.
3. Įsibridus į vandenį iki krutinės pademonstruoti sukamąjį kvėpavimą virš vandens (veidas panardintas į vandenį, pasukus veidą į vieną pusę įkvepiama, pasukus atgal veidą į vandenį iškvepiama).

4. Nerti nuo baseino pakraščio iš stovimos padėties.
5. Atlikti atsispiriant paprastą apie 10 m plaukimą nugara.
6. Pademonstruoti plaukimą ant nugaros mažais rankų judesiais apie 5 m arba 15 s.
7. Plaukti krauliu priekiu 25 m su pasisukamu kvėpavimu.
8. Plaukti krauliu nugara 25 m.
9. Pademonstruoti tarsi spiriantis kojomis plaukimą 10 m.
10. Pademonstruoti plaukimą su kojomis teliūškuojantis kaip žirklėmis 10 m.
11. Pademonstruoti krypties pakeitimą prie sienelės.
12. Vertikaliai plūduriuoti irstantis su kojomis ir rankomis 2 min.
13. Pademonstruoti dirbtinį kvėpavimą.
14. Žiūrėti dirbtinio kvėpavimo ir širdies masažo atlikimą.

### Išimtyys

Vietinės konferencijos jaunimo direktorius turi būti supažindintas su problemomis, susijusiomis su šiais reikalavimais. Jaunimui, kuriam daktarai nustatė, kad negali plaukti, galima pakeisti šį ženklą kitu, kurio dar nebuvo gavęs.

### Mokymo metodai

Užbaigus „Pažengusio pradedančio plaukiko“ ženklą, kompanionai gali jaustis savim pasitikintys, todėl gali prireikti papildomos priežiūros.

Jei nėra žmogaus, galinčio to išmokyti jūsų klasę, tada jūs turite nukreipti savo grupę į pripažintą plaukimo mokyklą arba gelbėtojų organizaciją.

Instruktorius turėtų:

1. Įsitikinti, ar yra pakankamai priežiūros.
2. Apžiūrėti paplūdimio sroves ir duobes.
3. Saugotis upėse kliuvinių, akmenų ir duobių.
4. Jei įmanoma naudokitės baseiniais, nes čia vanduo skaidrus ir yra sureguliuotas gylis.

### Testavimo metodas

Pademonstruoti sugebėjimus.

#### *Pažangesniems*

##### *Reikalavimas Nr. 1*

1. Apibrėžti ir aptarti vertybes bei tradicijas.
2. Apibrėžti ir aptarti, ką reiškia moraliniai pasirinkimai bei moralinis elgesys.
3. Apibrėžti ir aptarti Adventistų bažnyčios vertybių pagrindą:
  - Sąžiningumas
  - Principingumas
  - Ištikimybė
  - Teisingumas
  - Rūpinimasis kitais
  - Pagarba kitiems
  - Sąmoningas pilietiškumas
  - Tobulumo siekimas
  - Atsakomybė
4. Sutelkite dėmesį į tokias moralines vertybes Dievo plane, kurios susijusios su lytiniu gyvenimu prieš ir po vestuvių.
5. Sutelkite dėmesį į moralines vertybes, pagrįstas tradicijomis ir kultūrinėmis normomis, priešingomis bibliiniams standartams, kurios susijusios su seksualiniu gyvenimu prieš ir po vestuvių.

##### *Reikalavimas Nr. 2*

Pažiūrėkite du filmus apie sveikatą arba paruoškite plakatą apie rūkymo ar alkoholio žalą, arba padėti paruošti kokį nors šou apie tabaką ir t.t.

## ORGANIZAVIMO IR VADOVAVIMO VYSTYMAS

### Reikalavimas Nr. 1

Suplanuokite ir praveskite jūsų grupei garbinimo susitikimą.

**Klasės susitikimai:** Vienas

#### Mokymo metodai

Apsvarstykite žemiau pateiktus galimus garbinimo momentų variantus:

1. Pradėti kiekvieną Pėdsekių susitikimą.
2. Vakarinės pamaldos bažnyčioje.
3. Sabatos užbaigimo metu, esant žygyje.
4. Rytais stovyklavimo metu.

Keletas siūlomų temų:

1. „Dvasinių atradimų“ skyrelio 3 reikalavimas.
2. „Sveikatos ir gero fizinio pasirengimo“ skyrelio 1 reikalavimas.
3. „Gamtos tyrinėjimo“ skyrelio 3 reikalavimas.
4. Taip pat jūs galite priderinti kitus reikalavimus iš pėdsekių ženklų.

### Reikalavimas Nr. 2

Padėkite jūsų grupei ar klubui suplanuoti tokią ypatingą veiklą, kaip vakarėlis, žygis ar stovyklavimas su nakvyne.

**Klasės susitikimai:** Vienas, plius ypatinga veikla.

#### Mokymo metodai

Jauniai visada mėgsta dalyvauti vakarėliuose o ypač, jei jie kuo nors prisideda prie jo organizavimo. Todėl vadovas pradeda veiklos organizavimą nuo atviros diskusijos su jauniais, kad nustatytų gaires bei principus, panaudotų kiek įmanoma daugiau jaunių pasiūlytų idėjų ir paskirtų jiems įvairias atsakomybes. Organizavimas apims mažiausiai sekančius pagrindinius dalykus:

- a. Susitikimo vieta, data ir laikas.
- b. Veiklos tema bei reikalingos dekoracijos.
- c. Kas bus pakviestas.
- d. Žaidimai.
- e. Maisto paruošimas ir pateikimas.

#### Jaunių įtraukimas

Būtų gerai, jei planuojant vakarėlį, kompanionai turėtų balsą ir kad jie būtų įtraukti į visus organizacinių atsakomybių aspektus bei bent jau dalinai pravesių įvairias veiklas.

Žemiau yra pateikti keleto vakarėlių kontūrai, kurie gali kompanionams pasitarnauti kaip idėjų sužadintojai, organizuojant jų pačių vakarėlį:

#### Draugystė – susipažinimo vakarėlis (Naujieji Metai)

Dekoracijos..... Jei tai Naujieji Metai, būtų gerai salę papuošti varpeliais, kaspinais, smėlio laikrodžiais, kalendoriais, laikrodžiais. Jie gali būti padaryti iš popieriaus bei kartono ir nuspalvinti su atitinkamais vandeniniais dažais.

Pradžia..... Malda.

Visi susėda jau paruoštose, salėje išdėstytose kėdėse.

Žaidimai.....	1. „Surask vardą“ (žaidimo trukmė gali būti nustatoma smėlio laikrodžiais). 2. „Šuo ir kaulas“
Istorija.....	Trumpa istorija (10 min.).
Dainuoja visi.....	Jūsų pasirinkta daina ar giesmė.
Žaidimas.....	3. „Kortelės ir žodžiai“
Vaišės.....	Vaisinis gėrimas.
Pabaiga.....	Atsisveikinimas.

### **Žaidimai:**

**Surask vardą:** Kiekvienam asmeniui duodamas išspausdintas ar nukopijuotas popieriaus lapas su alfabeto raidėmis. Asmuo stengiasi parašyti kompanionių vardus apačioje tos raidės, kuria prasideda vardas (pvz.: L – Laura). Taip pat galima naudoti ir pavardes. Tas, kuris per tam tikrą laiką parašo daugiausiai, laimi. Kai kompaniono paklausia, jis turi pasakyti savo vardą ar pavardę, nesvarbu ko beklautų. Tai geras susipažinimo žaidimas.

**Šuo ir kaulas:** Kompanionai pasidalina į dvi komandas, viena komanda prieš kitą sustoja į eiles dešimt metrų atstumu. Komandos išsiskaičiuoja, taigi kiekvienoje komandoje yra po vieną dalyvį tuo pačiu skaičiumi. Kaulas – skarelė guli centre ant žemės. Vadovas sušunka pvz.: „šešetai“ ir du „šešetai“ išbėga, stengdamiesi pagriebti skarelę ir parnešti namo, kol kitas „šešetas“ jos nepagavo. Taškai: vienas taškas už saugų parbėgimą su skarele namo arba partempimą skarelės namo, nors kitas žaidėjas būtų į ją įsikibęs.

**Kortelės ir žodžiai:** Reikia alfabeto kortelių. Jas galima nusipirkti arba lengvai pasigaminti, bet turi būti pagamintos iš kartono, kad būtų lengva ištraukti. Žaidėjai turi sėdėti tiesioje linijoje arba glaudžiai grupelėje. Vadovas sugalvoja temą ir apie tai paskelbia. Tada jis greitai pakelia raidę, o pirmasis žaidėjas įvardines spėjamą žodį iš tos raidės, gauna kortelę. Pvz.: vadovas galvoja apie paukščius. Jis pakelia raidę „O“ ir pirmas žaidėjas įvardijęs paukščio pavadinimą, kuris prasideda raide „O“, gauna kortelę. Žaidėjas, kuris gauna daugiausiai kortelių, laimi.

Šis žaidimas turi neribotą skaičių variantų. Kai kurie siūlomi žodžiai gali būti priskiriami tokioms kategorijoms:

**Biblija:** Biblijos knygos, žinomi veikėjai, įžymios vietos, denominaciniai terminai bei vadovai.

**Gamta:** Paukščiai, gėlės, vabalai, medžiai, gyvūnai, žuvis, ropliai, vaisiai, daržovės.

**Geografija:** Miestai, valstijos, upės, ežerai, kalnai, tautos.

**Fiziologija:** Kūno kaulai, ligos, vaistai.

**Literatūra:** Knygos, poemos, autoriai, poetai.

**Istorija:** Įžymūs politikai, istorijos įvykiai, tyrinėtojai ir nuotyčiai.

**Menas:** Menininkai, skulptoriai, paveikslai, statulos.

Jei vedantysis nori, gali kurti istoriją, ir jei jo tema gamta pvz.: jis gali pakelti kortelę medžių pavadinimams, gyvūnams ir gėlėms, kai jos minimos istorijoje.

Jei yra daugiau žmonių, vienu metu gali žaisti dvi grupės.

#### Padėkos šventės vakarėlis

Dekoracijos.....	Rudi, oranžiniai, juodi ir žali krepinio popieriaus kaspiniai. Didelis ragas pilnas visokiausių daržovių, vaisių, riešutų ir vakuotų gėrybių. Kviečių pėdai, moliūgai ir t.t.
Apranga.....	Apsirengę kaip senovėje.
Pradžia.....	Sėdėdami pasimelskite. Giesmė, gieda visi kartu.
Žaidimas.....	1. „Dirigento lazdelė“.
Istorija.....	Trumpa istorija (10 min.)
Žaidimai.....	2. „Įvartis“. 3. „Degustacija užrištomis akimis“.
Vaišės.....	Įvairios gėrybės.
Pabaiga.....	Atsisveikinimas.

#### **Žaidimai:**

**Dirigento lazdelė:** Žaidžiantys sustoja ratu, vienas stovi rato viduryje užrištomis akimis ir rankoje laiko lazdelę. Ratas pamažu sukasi, jame esantys niūniuoja sutartą melodiją ir tam tikru laiku sustoja. Kai jie sustoja, esantis viduryje savo lazdele rodo į kažkurį, kuris turi tuojau pat pradėti dainuoti melodiją. Esantis viduryje mėgina atspėti, kieno tai balsas, ir, jei atspėja, tada keičiasi su tuo žaidėju vietomis.

**Įvartis:** Žaidėjai sustoja ratu plačiai praskėstomis kojomis. Šiam žaidimui reikalingas didesnis kamuolys, toks kaip krepšinio. Vienas žaidėjas su kamuoliu stovi viduryje ir stengiasi įmušti įvartį, įridendamas kamuolį pro vieno iš žaidėjų kojas. Tie, kurie stovi rate gali apsiginti nuo kamuolio tik rankomis, kojų judinti negalima. Kol kamuolys neridenamas pro žaidėją, jis turi laikyti rankas ant juosmens. Kai viduryje esantis gauna tašką, jis keičiasi su tuo žaidėju vietomis.

**Degustacija užrištomis akimis:** Žaidėjui užrišamos akys ir paprašoma, kad jis pats sau taip užspaustų nosį, kad negalėtų nieko užuosti. Tada, keletą kartų duokite jam paragauti pvz.: vaisių, saldinių, daržovių ir t.t. Po to jis stengiasi atspėti, kas tai buvo.

#### Draugiškas Kalėdinis vakarėlis

Dekoracijos.....	Kalėdinė eglutė, vainikai, varpeliai, raudoni kaspiniai, visžalių augalų šakelės, žvakės.
Apranga.....	Tinkama žaidimams.
Pradžia.....	Malda. Visi sėdi ant kėdžių.
Giesmės.....	Kalėdinės giesmės. Gieda visi.
Žaidimai.....	1. „Žvakių estafetė“. 2. „Kryžminis egzaminavimas“.



Istorija.....	Kalėdinė istorija (10 min.).
Giesmės.....	Kalėdinės giesmės. Gieda visi.
Žaidimas.....	3. „Dovanų kėdės“ 4. „Kiškis“
Vaišės.....	Kalėdinės vaišės ir gėrimai.
Istorija.....	Kristaus meilė mums.
Pabaiga.....	Atsisveikinimas.

### **Žaidimai:**

**Žvakių estafetė:** Dalyvius padalinkite į komandas su skirtingų spalvų žvakėmis. Uždegama žvakė, bėgama iki nurodyto taško ir atgal. Jei žvakė užgęsta, dalyvis sugrįžta ir pradeda iš naujo. Apibėgus žvakė perduodama sekančiam dalyviui. Komanda, užbaigusi pirmoji, laimi.

**Kryžminis egzaminavimas:** Padalinkite grupę į dvi eiles poromis vienas prieš kitą su tokiau tarpu, per kurį teisėjas galėtų laisvai judėti. Teisėjas duoda pastabą vienam iš dalyvių arba užduoda klausimą, arba pasako jo vardą. Tas, į kurį kreipiasi, neturi atsakyti, bet į klausimą turi atsakyti prieš jį esantis. Žaidimo tikslas yra pagauti tą, kuris nesusivokė, jog turi atsakyti į klausimą; bei tą, kuris neturėjo atsakyti. Teisėjas turi būti greitas ir skubiai uždavinėti klausimus tai vienam, tai kitam. Niekas negali raginti bei priminti, kad turi kalbėti. Tie, kas praleidžia, stoja į teisėjo vietą.

**Dovanų kėdės:** Padarykite didelį ratą iš kėdžių. Ant kiekvienos kėdės padėkite po dovaną. Iš pradžių lai žaidžia vien mergaitės ir ant kėdžių būna dovanos mergaitėms. Lai kiekvienas dalyvis atsineša po dovaną. Groja muzika ir dalyviai eina aplink kėdes, sustojus muzikai, pasiima prieš juos esančią dovaną.

**Kiškis:** Žaidėjai padalinami į grupes po tris ir išsklidomi po visą patalpą. Du iš trijų padaro namelį, susikibdami rankomis. Trečiasis yra „kiškis“, paprasčiausiai stovintis namelyje.

Be šitų žaidėjų dar turi būti du papildomi žaidėjai: benamis kiškis ir medžiotojas. Medžiotojas pradeda žaidimą, gaudydamas benamį kiškį. Kai kiškis pavargsta, jis gali įbėgti į vieną iš namų, o kiškis, kuris buvo namelyje, turi išbėgti, tada medžiotojas gaudo jį. Kai medžiotojas pagauna kiškį, jie pasikeičia vietomis, medžiotojas tampa kiškiu, o kiškis – medžiotoju.

### *Pažangesniems*

#### *Reikalavimas Nr. 1*

Dalyvauti ypatingame klubo renginyje tokiame kaip investitūra, atvirų durų dienos, įstojimas į klubą arba pėdsekių organizuojama Sabata ir po to įvertinti renginį, kad nustatytumėte, kaip šis renginys galėtų būti patobulintas.

**Klasės susitikimai:** Dalis vieno susitikimo įvertinimui.

### **Mokymo metodai**

Pėdsekiai turėtų mokytis veiklos įvertinimo ir planavimo procedūros įvertinimo, kad nuolatos siektų geresnių rezultatų. Kai pėdsekiai suvokia viso to, ką jie daro reikšmingumą, formuojasi vertybės ir sumodeliuojamas efektyvesnis kitų žmonių pasiekimas.

## **GAMTOS TYRINĖJIMAS**

Šios dalies tikslas yra padėti jauniams atrasti virpulį Dievo gamtos knygoje ir, užbaigiant Gamtos ženklus, patirti pasiekimo jausmą.

Šios dalies mokymui skirti septyni klasės susitikimai, suvokiant, kad, kai kuriems ženklams gauti, gali reikėti padirbėti ir namuose.

### *Reikalavimas Nr. 1*

Dalyvauti žaidimuose lauke arba vienos valandos pasivaikščiavimas gamtoje.

**Klasės susitikimai:** Laikas ne klasėje.

#### **Tikslas**

Mokyti kompanionus, kad jie patys susipažintų su antrąja Biblijos knyga.

#### **Mokymo metodai**

1. Pasieškoti žaidimų, kurie tiktų žaisti gamtoje.
2. Pasivaikščioti valandą gamtoje, taip išpildant reikalavimą Nr. 1 arba vykdant kitus reikalavimus reikalingus vienam iš Gamtos ženklų.

#### **Testavimo metodas**

Dalyvavimas pasirinktoje veikloje.

### *Reikalavimas Nr. 2*

Užbaigti viena iš sekančių ženklų: varliagyviai, paukščiai, naminiai gyvūnai, naminiai paukščiai, ropliai, kriauklės, krūmai arba medžiai.

**Klasės susitikimai:** Keturi

#### **Tikslas**

Toliau skatinti kompanionus vystyti savo troškimą tyrinėti ir vertinti Dievo darbą Jo kūrinijoje.

#### **Mokymo metodai**

Reikalavimai yra išvardinti jūsų patogumui. Užsiėmimai bus įdomesni, jei panaudosite pavyzdžius, paveikslėlius ar išeisite pasivaikščioti po gamtą.

Pasiteiravus galite aptikti, kad kažkas jūsų bažnyčioje yra vienos ar kelių šių temų specialistas.

Lai tyrimus kompanionai atlieka patys, padėsinkite juos užsivesti asmeninius ženklams skirtus užrašus. Šie užrašai bus vertingi ateityje, jei kada prireiks kokios nors informacijos arba, kas žino, galbūt jie ateityje taps mokytojais.

Skaidrės, filmai, svečiai įvairiose temose, fermų ir zoologijos sodų aplankymas – visa tai padės jauniams entuziastingai dalyvauti įvairiose veiklose.

#### **VARLIAGYVIAI**

1. Kokios yra varliagyvių charakteristikos?
2. Įvardinkite dvi pagrindines varliagyvių rūšis ir pasakykite, kaip jas atskirti.
3. Pasakykite varlių ir rupūžių skirtumus.
4. Kaip varliagyviai apsigina?
5. Surašykite varliagyvius, kurie randami jūsų teritorijoje. Įvardinkite penkis ir kur juos galima rasti. ARBA Surinkite penkių skirtingų varliagyvių paveikslėlius arba piešinius, kuriuos jūs galite įvardinti bei pasakyti, kur juos galima rasti.

6. Apibūdinkite keleto varliagyvių gyvenimo eigą.
7. Paaiškinkite ekonomine varliagyvių vertę.
8. Kur rūpūžės praleidžia žiemą arba sausros metą?
9. Įvardinkite dvi varlių rūšis pagal jų garsą arba paimituokite jų garsus.
10. Kokius garsus leidžia varlės ir rūpūžės? Kas jų kvarkimą padaro tokiu garsiu?
11. Atlikite vieną iš sekančių:
  - a. Stebėkite varliagyvj, kad išsiaiškintumėte:
    - Kur ir kada miega.
    - Kada palieka savo namus maisto paieškoms.
    - Kaip greitai gali judėti.
    - Kiek toli gali nušokti ir kiti įdomūs dalykai, parašykite kiek įmanoma daugiau; ARBA išperinkite varlės kiaušinėlius savo akvariume ir stebėkite, kol jie užaugs iki buožgalvių. ARBA parašykite rašinėlį, atsakydami į šio klausimo pirmoje dalyje pateiktus klausimus.
  - b. Išperinkite keletą varliagyvių kiaušinėlių, stebėkite juos jų augimo cikle bei, įtraukdami detales, parašykite rašinėlį.

*Igūdžių lygis 1.*

## PAUKŠČIAI

1. Pateikite dvi charakteristikas, kurios parodo, kuo paukščiai skiriasi nuo visų kitų būtybių.
2. Įvardinkite tris neskraidančius paukščius, pasakykite, kokia yra jų dieta bei kokioje šalyje jie gyvena.
3. Pasakykite, kurią savaitės dieną buvo sukurti paukščiai? Raskite Biblijoje penkių paukščių vardus ir sugebėkite išvardinti juos mintinai.
4. Parašykite arba pasakykite, koku būdu yra parodoma Dievo meilė bei tikslas, paukščių kūryboje.
5. Sudarykite 30-ies laukinių paukščių sąrašą, įtraukiant bent penkis skirtingų klasių paukščius, kuriuos asmeniškai stebėjote ir pamatę teisingai įvardintumėte.
6. Sudarykite 5-ių skirtingų laukinių paukščių sąrašą, kuriuos jūs pats teisingai įvardinote pagal jų skleidžiamą garsą.
7. Atlikite vieną iš sekančių:
  - a. Padarykite lesyklėlę ir parašykite ataskaitą, kokie paukščiai lankėsi per septynias jų stebėtas dienas.
  - b. Suraskite paukščio lizdą, įvardinkite, koks paukštis jį susuko, detalai apibūdinkite lizdą, stebėkite lizdą penkias dienas ir aprašykite, kas vyko lizde tas penkias dienas (aprašyti kiekvieną dieną atskirai).
  - c. Pasirinkite bent tris skirtingas teritorijas ir palyginkite, kokie ten yra paukščiai, kokie randami skirtumai.

*Igūdžių lygis 1.*

## GYVULIAI

1. Įvardinkite skirtumus tarp sunkiasvorių ir lengvesnių arklių.
2. Iš paveikslėlių ar tiesiogiai stebint įvardinkite, kurie yra sunkiasvoriai ir kurie ne. Užrašykite jų aukštį, svorį, spalvą ir apibūdinkite bent tris iš šių arklių: Perseronas, Belgijos, Klaidesdeilas, Arabiškas, Setlendai.
3. Išvardinkite keturias mulo fizines charakteristikas.
4. Iš paveikslėlio atpažinkite asilą. Pasakykite jo ūgį, spalvą ir naudingumą.

5. Iš paveikslėlių arba gyvai įvardinkite keturias rūšis duodančių pieną ir keturias rūšis mėsinių galvijų.
6. Žinoti Jersey, Guernsey ir Holstein karvių veislių pieno davimo ypatumus.
7. Žinoti skirtumą tarp Angoros ir melžiamų ožkų. Pateikite tris skiriamąsias spalvas bent trijų tokių ožkų veislių, kaip: Saaneno, Toggenburgo, Anglo Nubian ir Alpių.
8. Iš paveikslėlio ar gyvai įvardinkite avį bei atkreipkite dėmesį į vilną, dydį ir bendrą išvaizdą tokių trijų avių veislių, kaip: Merino, Rambouillet, Shropshire, Hampshire ir Lincoln.

*Igūdžių lygis 2.*

## NAMINIAI PAUKŠČIAI

1. Iš apibūdinimo arba paveikslėlių įvardinkite mažiausiai penkis įvairių veislių viščiukus.
2. Žodžiu ar raštu trumpai parašykite kiaušinius dedančios ar mėsinės veislės savybes.
3. Iš apibūdinimo įvardinkite Pekino antį.
4. Iš apibūdinimo arba paveikslėlių įvardinkite tris veisles tokių naminių didelių kalakutų, kaip:
  - a. Mammoth Bronze
  - b. White Holland
  - c. Bourbon Red
5. Iš apibūdinimo arba paveikslėlių įvardinkite dvi vietines žąsų veisles.
6. Apsilankykite paukščių fermoje arba ūkininkų turguje ir aprašykite įvairias pastebėtas paukščių veisles.

*Igūdžių lygis 2.*

## ROPLIAI

1. Kokias charakteristikas turi turėti gyvūnas, kad būtų priskirtas prie roplių?
2. Išvardinkite 15-ą roplių, gyvenančių jūsų vietovėje. Pasakykite, kur jie gyvena, jų mitybos įpročius ir jų svarbą.
3. Įvardinkite penkis nuodingus roplius, apibūdinkite, kur yra iltys ir kur jie paplitę.
4. Pasakykite, ką turite daryti, jei įkando nuodinga gyvatė?
5. Pasakykite, ką turite daryti, jei įkando nenuodinga gyvatė?
6. Atlikite vieną iš toliau išvardintų dalykų:
  - a. Papasakoti apie pasirinkto vieno gyvenimą iš kiekvienos grupės: driežai, gyvatės, vėžliai. Palyginkite gyvenimą driežų, gyvačių, vėžlių ir krokodilų: jų akys ir ausys, dantys, širdys, plaučiai, galūnės, uodegos ir žvynai.
  - b. Laikykite mažą roplį terariume ir veskite užrašus apie rūpinimąsi juo mažiausiai tris mėnesius.
7. Sugebėti papasakoti Biblijos istorijas, kuriose didelį vaidmenį vaidino roplys.

*Igūdžių lygis 1.*

## KRIAUKLĖS

1. Ką reiškia terminas „moliuskas“?
2. Iš kriauklių ar piešinių įvardinkite sekančius dalykus:
 

a. Mantija	f. Nugarinė siena
b. Koją	g. Viršūnė
c. Dantis	h. Anga
d. Šonkauliai	i. Kanalas
e. Geldutė	

3. Ar visos kriauklės randamos paplūdimyje? Kur jos randamos? Kokioje pasaulio vietoje yra didžiausia kriauklių įvairovė?
4. Apibūdinkite kriauklės judėjimą iš vienos vietos į kitą?
5. Kaip kriauklės apsisaugo?
6. Kaip pasidaro kriauklės ir iš kokios medžiagos jos yra padarytos?
7. Išvardinkite penkis dalykus, kuriuos žmogus gali padaryti iš kriauklės.
8. Paaiškinkite terminus „pilvakojis“ ir „dvigeldė“.
9. Bendrais terminais įvardinkite penkias skirtingas kriauklių klases ir savo kolekcijoje turėkite po kriauklę iš kiekvienos klasės.
10. Surinkite 20-ies skirtingų kriauklių kolekciją ir parašykite, kur kiekviena iš jų rasta bei suklasifikuokite.
11. Iš kur atsiranda perlai? Kokią stulbinančią pamoką galime išmokti iš perlo? („Vaizdinės Kristaus pamokos“ 115 – 118 p.)
12. Koks žemiau pateiktas Biblijos tekstas kalba mums apie:
  - a. Vandens gyviai buvo sukurti penktą dieną.
  - b. Vandens gyvių yra nesuskaičiuojama gausybė.
  - c. Vandens būtybės žūsta vandenyje.
  - d. Jobas manė, kad koralai daug verti.
  - e. Saliamonas buvo susipažinęs su jūros augalija ir gyvūnija.
  - f. Jėzus du kartus naudojo kriauklės produktą, kad duotų pamoką.
  - g. Verslininkė užsiėmė prekyba įžymiais purpuro dažais, gaunamais iš Viduržemio jūros moliuskų Murex.
  - h. Paulius pasmerkė perlų nešiojimą.
  - i. Kriauklėje gyvenantys gyviai netinkami maistui.
  - j. Dvylika šventojo miesto vartų yra dvylika perlų.

Sekantys tekstai yra jums kaip pagalba (jie parašyti ne paeiliui): Kun 11, 9.10; Apd 16, 14; Iz 50, 2; Apr 21, 21; 1 Tim 2, 9; Pr 1, 20. 21; 1 Kar 5, 13; Ps 104, 25; Mt 7, 6; 13, 45. 46; Job 28, 18.

*Igūdžių lygis 2.*

## KRŪMAI

1. Pasakykite tris krūmų charakteristikas, kurios padeda atskirti juos nuo medžių ir žolių. Kodėl vynuogių medis kartais laikomas krūmu?
2. Įvardinkite tris laukinius arba sukultūrintus jūsų vietovės krūmus, kurių vaisiai valgomi. Įvardinkite krūmą, kurio riešutai valgomi.
3. Įvardinkite du laukinius ir du sukultūrintus jūsų vietovės krūmus, kurie gražiai žydi.
4. Ar dauguma krūmų žydi pavasarį ar vasarą? Įvardinkite krūmą, kuris sužydi prieš tai, kai numeta lapus.
5. Koks parazitinis krūmas, kuris naudojamas dekoravime, auga aukštai ant įvairių medžių šakų?
6. Pateikite pavyzdžius krūmų, kurių lapai rudenį įgauna geltonus, oranžinius ar raudonus atspalvius.
7. Stebėkite žydintį krūmą ir išvardinkite kiek tik galite daugiau ant jo esančius vabzdžius (mažiausiai tris), kurie mėgaujasi žiedų nektaru ar žiedadulkėmis.
8. Kokių krūmų vaisius ar sėklas patinka lesti paukščiams? Įvardinkite krūmą, kurio žiedai traukia paukščius.
9. Kokiuose krūmuose paukščiams patinka sukli lizdus?
10. Surinkite, sudžiovinkite ir teisingai įvardinkite dešimties laukinių krūmų žiedus, lapus, sėklas, sėklų ankštis ar šakeles su pumpurais.

*Igūdžių lygis 1.*

## MEDŽIAI

1. Apibūdinkite, kuo skiriasi medžiai nuo krūmų.
2. Surinkite ir įvardinkite tipiškus 15-os skirtingų medžių lapus. Kruopščiai išdėliokite, suspaustus sudžiovinkite, priklijuokite ir užrašykite tam tinkamame sąsiuvinyje arba ant vienodo dydžio lapų.
3. Mintinai žinokite savo pavyzdžius ir, kai jūsų paprašys, būkite pasiruošę parodyti savo pavyzdžius gamtoje.
4. Įvardinkite du pavyzdžius iš išvardintų medžių ir pasakykite:
  - a. Kam jie naudojami.
  - b. Aplinka, kurioje jie auga.
  - c. Keletą išskirtinių bruožų.
  - d. Geografinis regionas, kuriame jie auga.
  - e. Asmenys, kurie pirmi juos rado ir apibūdino.
5. Pateikite žinomą pavadinimą ir pasakykite skirtumą tarp dviejų medžių didžiųjų klasių.
6. Aprašykite miškų išsaugojimo svarbą jūsų rajone.
7. Įvardinkite keletą medžių rūšių, naudojamų:
  - a. Namų grindims.
  - b. Fanerai.
  - c. Baldams.
  - d. Kirvių kotams.
  - e. Tvoroms.
  - f. Geležinkelio bėgiams.
  - g. Atraminėms sijoms statybose.
  - h. Lankams ir strėlėms.
  - i. Idealiai tinkantis ugnies uždegimui.
  - j. Dega palengva ir palieka karštų anglių sluoksnį.
8. Įvardinkite po du medžius kiekvienam atvejui:
  - a. Geriausiai auga drėgnose arba pelkėtose vietovėse.
  - b. Geriausiai auga aukštai kalnuose.

*Igūdžių lygis 1.*

### Testavimo metodas

Žinių pademonstravimas.

#### Reikalavimas Nr. 3

Peržvelkite kūrybos istoriją ir veskite 7-ių dienų žurnalą, stebint kiekvieną dieną tuos dalykus, kurie buvo sukurti tą dieną.

**Klasės susitikimai:** Vienas ir laikas ne klasės metu.

### Mokymo metodai

Pritaikymas – diskusija.

„Viešpaties žodžiu buvo padaryti dangūs, o jo burnos alsavimu visos jų galybės.“ Ps 33, 6.

„Pradžioje buvo Žodis. Tas Žodis buvo pas Dievą, ir Žodis buvo Dievas. Jis pradžioje buvo pas Dievą. Visa per jį atsirado, ir be jo neatsirado nieko, kas tik yra atsiradę ... Tas Žodis tapo kūnu ir gyveno tarp mūsų; mes regėjome jo šlovę šlovę Tėvo viengimio Sūnaus, pilno malonės ir tiesos.“ Jn 1, 1-3. 14.

Šio reikalavimo tikslas yra padėti jaunimui tvirtai įsitikinti, kad Jėzus buvo bei yra visa ko Kūrėjas ir kad Pradžios knygos sukūrimo istorija yra svarbus dalykas, suprantant išgelbėjimo planą. Sukūrimo istorija neišvengiamai susijusi su mokymu apie septintąją dieną Sabatą. Jaunimas, kuris išpildo šį reikalavimą, turėtų turėti supratimą apie sukūrimo ir Sabatos sąsają išgelbėjimo plano vaizde.

Istorija, apie tai, kaip viskas prasidėjo Edene, yra turbūt didingiausiai ir nuostabiausia kada nors pasakota istorija, išskyrus istorija apie Jėzaus atėjimą išgelbėti tai, ką Jis sukūrė. Jauniems žmonėms kūrimo istorija turėtų būti nupiešta kaip nuotykis ir stebuklas. Padėkite

jiems išgirsti bei pamatyti, kaip viskas galėjo vykti. Tada įsitikinkite, ar jie supranta, kad mes negalime net įsivaizduoti viso to nuostabumą ir tobulumą.

Kalbėkite jiems, kas galėjo vykti kiekvieną dieną. Kas galėjo būti prieš pirmąją dieną? Pakalbėkite apie tamsą – visišką tamsą be jokio šviesos šaltinio, apie kurį mes žinome; tai tarsi buvimas uoloje, kur nėra jokios šviesos – taip tamsu! Iš kur sklido šviesa pirmąją kūrybos dieną?

Papasakokite jiems apie Jėzaus, pasaulio Šviesos, atėjimą pirmąją dieną. Kur yra Jėzus, ten negali būti tamsa. Kai kurie jaunuoliai, norintys tapti kompanionais gali vis dar bijoti tamsos. Papasakokite jiems apie Jėzų ir apie tai, kaip Jis mumis rūpinasi, kai esame tamsoje.

Kodėl Jėzus sukūrė pasaulį? Ar buvo kažkokia loginė seka, kai Jėzus kūrė pasaulį? Į ką viskas tada buvo panašu: gyvūnai, paukščiai, vabalai, gėlės, medžiai, debesys ir t.t.? Kaip Jėzus padarė pasaulį ir visa, kas jame? Kaip Jo kūrybinga galia susijusi su jumis ir manimi? Ar mes esame už visos visatos Kūrėjo galios ribų? Žinoma ne, bet kai kurie jaunuoliai tiki, kad Dievas yra per daug užsiėmęs, jog rūpintųsi jais, arba jie nėra pakankamai geri, kad verta būtų skirti jiems ypatingą dėmesį. Taigi supažindinkite juos su tuo, kaip smulkmeniškai Jėzus viską kūrė šiame pasaulyje. Pilnai suvokdamas, kad ateis nuodėmė ir viską sujauks, Jis atsargiai stengėsi, jog viskas žemėje iki smulkmenų būtų tobula. Pagalvokite apie tai!

## PASIŪLYMAI

- A. Jei įmanoma iš kompanionų pasikvieskite savanorį, kurį susiesite su kūrybos istorija kaip Jėzaus kūrybingos galios patvirtinimą, ne tik pasaulyje, bet ir jos/ jo asmeniniame gyvenime. Šį pasakojimą padarykite ypatingu; tai galėtų būti kaip liudijimas bažnyčioje ar mokyklos susirinkime. Bet galbūt pats prasmingiausias būdas papasakoti istorija, tai būtų pasidalinti ja sėdint prie laužo stovyklavimo metu po žvaigždėtu dangumi arba ant jūros kranto, kai bangos krenta ant jūros kranto su Kūrėjo duota galia.
- B. Kad padarytumėte kūrybos savaitę šiek tiek prasmingesnę, kompanionų iš anksto yra paprašoma vesti užrašus vieną savaitę, užrašant fizinius reiškinius, kuriuos jis/ ji mato, girdi ar kažkokiu kitoku būdu patiria, kurie iliustruotų kiekvieną savaitės dieną. Pamėginkite paskatinti jaunuolius pradėti užrašus sekmadienį, pirmąją savaitės dieną, kad patyrimo kulminacija būtų Sabatoje, septintąją dieną. Taip pat tai būtų nuostabus reikalavimo papildymas, jei tos savaitės metu būtų suplanuota keletas patyrimų, kurie padėtų jaunuoliui sužinoti daugiau apie tos dienos kūrybos savaitėje reikšmingumą. Pavyzdžiui:
  - Pirmoji diena: Užrašykite visus jums žinomus šviesos šaltinius. Kiek iš jų yra natūralūs, veikiantys be žmogaus pagalbos? Kiek iš jų buvo pirmąją savaitės dieną? Jei įmanoma, apsilankykite uoloje ir jos viduje išjunkite visas šviesas, kad jaunuoliai galėtų patirti tamsos intensyvumą, kai visiškai nėra šviesos.
  - Antroji diena: Sudarykite tos dienos oro diagramą, atkreipdami dėmesį į temperatūrą, vėjo kryptį ir greitį (jei įmanoma) ir bet kokius kritulius. Jei įmanoma, aplankykite vietinę orų stebėjimo stotį arba vandens valymo įrenginius. Užsirašykite apie įvairias užteršimo formas, kurias tą dieną galima pastebėti vandenyje ir/ arba ore.
  - Trečioji diena: Aprašykite metų laiką ir kokiame stovyje yra įvairūs augalai (pvz.: sprogstantys pumpurai, vasaros vaisiai, rudens spalvos, žiemos ramybės). Jaunimas gali norėti pasirinkti kai kurių medžių lapų, įvardinti juos ir susidžiovinti savo augalų sąsiuviniai; arba galbūt jie norės pasirinkti tą dieną rastų keletą gėlių. Jei įmanoma, aplankykite medelyną ar botanikos sodą ir atkreipkite dėmesį į augalų įvairovę. Pasikalbėkite su sodininkų, medelyno darbuotoju arba fermeriu apie įvairius reikalavimus, kurie gali egzistuoti tam, kad augalai užaugtų sveiki. Jei gyvenate ten, kur yra vandens telkinių, atkreipkite dėmesį, kad yra augalų, kurie auga ne sausumoje.
  - Ketvirtoji diena: Pastebėkite žvaigždes, kurios teikia mums šviesą dieną, ir tą dieną taip pat atkreipkite dėmesį ir į mėnulio fazę (pvz.: jaunatis, priešpilis ir t.t.). Jei matomos, pažiūrėkite su jaunimu į žvaigždes, išmėginkite, ar įmanoma jas suskaičiuoti. Būtų šaunu,

jei nuvestumėte jaunuolius į planetariumą, kad dar daugiau sužinotumėte, kas yra saulė, mėnulis, žvaigždės. Dienos metu pastebėkite saulės ir/ arba mėnulio poveikį (pvz.: potvyniai, įdegis, vandens garavimas, augalų augimas ir kt.).

Penktoji diena: Sudarykite matytų paukščių sąrašą, kiek iš jų gali atpažinti jaunuoliai; taip pat, kiek jų galėtų atpažinti iš garso. Galbūt jūs panorėsite pakabinti lesyklėlę arba pažiūrėti į kitų pakabintas, arba aplankysite paukštiną. Užrašykite, ką matėte. Be paukščių įvardinimo, lai jaunuoliai atkreipia dėmesį, ką daro paukščiai, ir pateikia galimus jų tokio elgesio paaiškinimus (priežastis).

Šeštoji diena: Tai ypatinga kūrybos savaitės stebėjimo diena. Atkreipkite dėmesį, kad ne tik gyvūnai bei ropliai buvo sukurti tą dieną, bet taip pat buvo sukurti Adomas ir Ieva. Galbūt norėsite šią dieną jaunimo stebėjimus padalinti į dvi dalis: (1) gyvūnai bei ropliai ir (2) įdomūs dalykai, kuriuos daro žmonės. Pasistenkite nustatyti, ar dalykus, kuriuos matote darančius gyvūnus ir žmones, yra dalykai, kuriuos galėjo daryti šeštąją kūrybos savaitės dieną.

Septintoji diena: Kadangi po to, kai Jėzus baigė kurti pasaulį, tai buvo išskirta diena Jo žmonės, kad atmintų, kaip stipriai Jis juos myli, pamėginkite pastebėti natūralius stebuklus, kurie iliustruoja Jėzaus rūpestį Jo kūriniams. Tai gali būti katė motina, prausianti savo kačiukus, paukštis statantis lizdelį, vaivorykštė, medžio pavėsis – tai gali būti nesuskaičiuojama daugybė pavyzdžių. Užtikrinkite, kad stebėjimas šią dieną būtų ypatingas; pamėginkite atrasti šiuose stebėjimuose keletą asmeninių Jėzaus meilės žinių, skirtų mums visiems.

## ***Pažangesniems***

### **☐ *Reikalavimas Nr. 1***

Įvardinkite ir apibūdinkite 12 paukščių ir 12 medžių.

**Klasės susitikimai:** Du

### **Tikslas**

Šio reikalavimo tikslas yra pristatyti kompanionams elementarų gamtos pažinimo lygmenį, kuris yra sugebėjimas identifikuoti konkrečią florą ir fauną.

### **Mokymo metodai**

Stebėjimas lauke yra geriausias mokymo metodas. Paveikslėliai lieka antroje vietoje. Apsilankymas muziejuje yra taip pat vertinga išvyka. Jūs galite nuspręsti, kad tai yra puikus laikas gauti pėdsekių ženklus Paukščių ir Medžių kategorijose.

Toliau pateikti yra pagalbiniai mokymo metodai:

1. Pažaiskite „įvardinimo“ žaidimą. Pažiūrėkite, kas gali per duotą laiką teisingai įvardinti daugiausiai paukščių. Jūs galite tai daryti dėka knygos ar paveikslėlių – kortelių po išvykos gamtoje.
2. Skaidrės, skirtos mokymo tikslams, taip pat gali tikti jūsų žaidimui.
3. Girininkai galėtų papasakoti ir padėti jaunimui įvardinti medžius.
4. Išplėsti savo žinias, atpažįstant skirtingų medžių žieves, lizdus ir skirtingų paukščių kiaušinius (bet jų nerinkite!).
5. Taip pat yra įdomių detalių apie paukščių migravimą, kas taip pat rodo didžią Dievo meilę ir rūpestį.

### **Testavimo metodas**

Pademonstruoti sugebėjimą įvardinti 12 paukščių ir 12 medžių.

Pastaba: Jei vienas iš šių 2 ženklų jau turimas ir užbaigtas, tai dalis šio reikalavimo jau išpildyta automatiškai.



# GYVENIMAS GAMTOJE

Šios dalies tikslas yra tai, kad kompanionai toliau vystytų jų gyvenimo gamtoje ir saugumo sugebėjimus.

Šešios klasės skirtos pagrindiniam kursui ir trys skilčiai „Pažangesniems“. Praktiniam darbui bus reikalingas laikas ne klasėje.

## ☐ Reikalavimas Nr. 1

Suraskite aštuonias bendras kryptis be kompaso pagalbos.

**Klasės susitikimai:** Vienas

### Tikslas

Išmokyti jaunius, kaip jie patys gali pasinaudoti gamta ir ne tik ja savo gerovei bei apsaugai.

### Mokymo metodai

Toliau yra pateikta įvairovė mokymo idėjų. Savo klasei jūs galite pateikti jas visas, bet paskatinkite juos specializuotis bent vienoje.

Būtų gerai pasikviesti ką nors pakalbėti klasei iš žygeivių klubo; ta tema parodykite keletą filmų; arba paskatinkite jaunius skaityti tokias knygas kaip „Išgyvenimas“. Bent vienam praktiniam pratimui išveskite dalyvius į gamtą.

## KRYPTIES NUSTATYMAS BE KOMPASO PAGALBOS

Tikėtina, kad mes visi kada nors pasiklystame. Žinoma su kompasu pagalba tai nenutinka, nes kompasu rodyklė visada nurodys, kur yra šiaurė. Tačiau, net ir be kompasu visgi įmanoma surasti kryptį. Daug šimtmečių atgal, dar prieš kompasu išradimą, žmogus galėjo nustatyti kryptį pagal žvaigždes ir saulę. Pėdsekiai gali išmokti tai daryti. Yra keletas metodų, kai kurie yra naudingi dienos metu, kiti nakties.

### 1. Krypties nustatymas dienos metu

#### A. Pagal laiką.

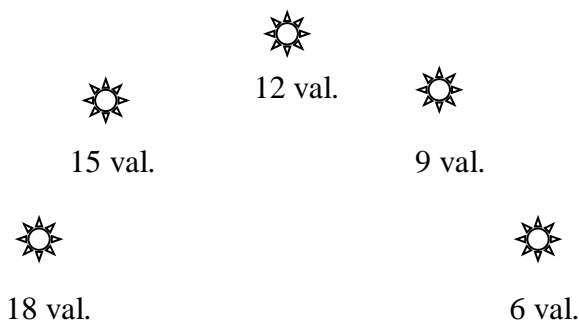
6 val. Ryte saulė yra tiesiai į Rytus.

9 val. Šiaurės Rytus.

12 val. Tiesiai į Šiaurę.

15 val. Šiaurės Vakarų.

18 val. Tiesiai į Vakarų.



Žiemos metu saulė kyla vėliau nei 6 val. Ir leidžiasi anksčiau nei 6 val. labiau šiaurinėse ar pietinėse platumose, bet vis tiek 6 val. ji yra tiesiai į Rytus, o 18 val. tiesiai į Vakarų, net jei jos ir nesimato.

#### B. Pagal šešėlius

Šis metodas naudingas tik tuomet, kai jūs nedebeuotą dieną daug valandų praleidžiate vienoje vietoje. Įsmeikite pagalį į žemę ir ant žemės pagal metamą šešėlį nubrėžkite liniją. Tam tikrais intervalais dienos metu tai pakartokite.

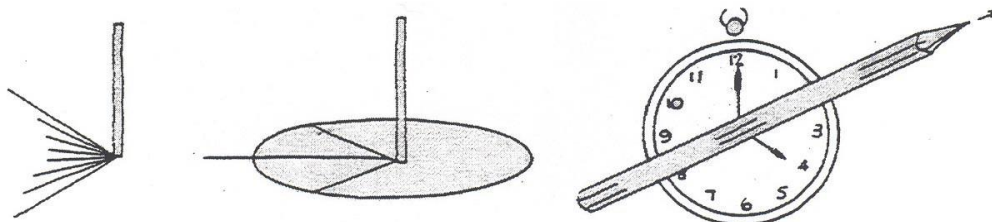
Jūs pastebėsite, kad ant žemės jūsų nubrėžtos linijos palaipsniui trumpėja, o vėliau vėl pailgėja. Trumpiausia linija bus ta, kai saulė bus aukščiausioje pozicijoje, taigi ta linija iš tikrųjų parodo Šiaurę ir Pietus.

Jei turite virvę, tai ji padės jums aplink pagalį nubrėžti apskritimą, tokiu būdu jūs gausite dar tikslesnius rezultatus. Vieną virvės galą priiškite prie į žemę įsmeigto pagalio, o kitą pagalį

pririškite prie laisvojo galo. Šešėlis bus apskritimo spindulys. Nuo tos vietos, kur baigiasi šešėlis, brėžkite aplinkui apskritimą. Priklausomai nuo saulės judėjimo dienos metu, šešėlis atsitrauks nuo apskritimo, tapdamas trumpesniu, o vėliau vėl pasieks apskritimą. Pažymėkite tašką, kur šešėlis vėl pasiekia apskritimą, tada nuo centro tarp dviejų taškų, esančių ant apskritimo, vidurį nubrėžkite liniją. Jis rodys Šiaurę, jei esate Šiauriniame pusrutulyje arba Pietus, jei esate Pietų pusrutulyje.

### C. Su laikrodžiu

Jei turite laikrodį, tai labai paprasta surasti Šiaurę ir Pietus. Nukreipkite nupieštą ant laikrodžio 12 val. į saulę. Padėkite pieštuką arba pagaliuką ant laikrodžio, dalindami pusiau atstumą nuo nupieštos 12 val. ir valandą rodančios laikrodžio rodyklės. Tai jums parodys Šiaurę ir Pietus. Ryte Pietūs bus į kairę pusę, o po pietų į dešinę pusę, jei jūs esate Šiauriniame pusrutulyje, ir, žinoma, jei jūs esate Pietiniame pusrutulyje, bus Šiaurė.

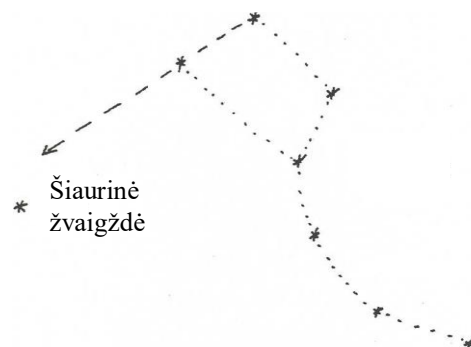


## 2. Krypties nustatymas nakties metu

### a. Pagal Didžiuosius Grįžulo Ratus.

Didieji Grįžulo Ratai yra svarbiausias iš Šiaurinio pusrutulio žvaigždynų. Pėdsekiai bet kurią giedrą naktį, bet koku metu laiku turėtų sugebėti lengvai atrasti šį žvaigždyną. Jis atrodo kaip didžiulis aukštyn kojomis apverstas samtis.

Dvi žvaigždės samčio gale nurodo kryptį į žvaigždę, esančią prie horizonto, vadinamą Šiaurine žvaigžde. Iš tikrųjų Šiaurinė žvaigždė yra Didžiųjų Grįžulo Ratų dalis, nors gana dažnai kitos šio žvaigždyno žvaigždės nėra labai matomos.



### b. Pagal mėnulį.

Kai yra pilnatis, labai lengva su laikrodžiu surasti Šiaurę, naudojant metodą surandant Šiaurę pagal saulę.

Kalbant apie mėnulį kitose fazėse, kryptį galima nustatyti tik tam tikrais momentais. Toliau pateikti „nustatyti standartai“ yra naudingi:

- Jei esate šiauriniame pusrutulyje:
  - 18 val. (esant pilnačiai) ir 24 val. (esant delčiai) mėnulis nurodo į Vakarus.
  - 24 val. (esant pilnačiai) ir 18 val. (esant priešpilniui), ir 6 val. (esant delčiai) mėnulis nurodo į Pietus.
  - 6 val. (esant pilnačiai) ir 24 val. (esant priešpilniui) mėnulis nurodo į Rytus.
- Kryptys yra priešingos, jei esate pietiniame pusrutulyje.

### Testavimo metodas

Pademonstruoti sugebėjimą surasti pagrindines kryptis.

## □ Reikalavimas Nr. 1

Dalyvauti stovyklavime su dvių naktų nakvyne. Žinoti mažiausiai 6 dalykus, pasirenkant stovyklavimo vietą, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį.

**Klasės susitikimai:** Vienas, plus vienas ne klasės susitikimo laiko metu.

### Tikslas

Mokyti savarankiškumo ir komandinio darbo esant gamtoje bei tokiu būdu padedant dalyviams įgyti atsakomybės jausmą.

### Paaiškinimas

Dievas atrodo labai arti, kai pėdsekiai sėdi prie laužo arba guli po žvaigždėtu dangumi, taigi išvykos į gamtą yra puikus momentas dvasiniam augimui. Tai klasės, ne klubo veikla.

- Prieš išvykdami susiplanuokite dvasinius užsiėmimus.
- Planuokite taip, kad jūsų stovyklavimas būtų kažkuo daugiau nei tik pramoga.
- Būkite susipažinę su teritorija.
- Kiek įmanoma paruoškite stovyklavimo vietovę prieš savaitę.

### Mokymo metodai

Jums padedant, už stovyklavimo programos planavimą ir meniu turi būti atsakinga klasė. Jūs parenkate dvi ar tris vietas ir leidžiate klasei pasirinkti jų manymu geriausią vietą. Grupė turi įrengti stovyklavietę, paruošti maistą.

Siūloma programa

<i>Penktadienis</i>	Atvykimas į vietovę, stovyklavietės įrengimas. Laužas ir istorijos. Garbinimas.
<i>Sabata</i>	Atsikėlimas ir asmeninis laiko praleidimas su Dievu. Garbinimo ir maldos grupelės. Pusryčiai bei pareigos. Sabatos mokykla. Pasivaikščiojimas (trumpas). Pamaldos. Pietūs bei pareigos. Ramybės laikas (įtraukite „Gamtos“ ženklų reikalavimus). Buvimo kartu laikas. Pasivaikščiojimas. Vakarienė. Sabatos užbaigimo laužas ir žaidimai. Garbinimas.
<i>Sekmadienis</i>	Atsikėlimas ir asmeninis laiko praleidimas su Dievu. Garbinimo ir maldos grupelės. Pusryčiai bei pareigos. Veikla: galima apimti kompanionų klasės reikalavimus. Pietūs bei pareigos. Veikla: judėjimo žaidimai. Trumpas garbinimas. Susipakavimas ir grįžimas namo.

## Stovyklavimo vietovės pasirinkimo taisyklės

1. Pasirinkite lengvai nusisausinančią vietovę.
2. Pasirinkite sausą teritoriją. Atidžiai patikrinkite žemę, kad ji būtų visiškai sausa, nes kūno šiluma miegmaišyje nuo žemės pakels drėgmę, kuri prasiskverbs pro miegmaišį. Žinoma, visada po miegmaišiu turi būti specialus miegojimui ant žemės skirtas paklotas, net jei žemė sausa, nes dirvoje visada yra šiek tiek drėgmės.
3. Niekada nestovyklaukite po iškiša arba uolos atbraila. Yra krintančių akmenų pavojus. Jūs galite įsirengti laužą prie uolos ir pasinaudoti atspindėta šiluma.
4. Įrengiant stovyklavietę miškingose vietovėse, užtikrinkite, kad palapinės nėra pastatytos po medžiais su didelėmis šakomis, kurios, pučiant vėjui, gali nulūžti.
5. Pasirinkite šiltą vietovę. Atminkite, kad vanduo ir šaltas oras leidžiasi nuo kalvos, o šiltas oras kyla aukštyn. Dėl tokio šalto oro leidimosi žemyn, kur būtų geriausia vieta įsirengti stovyklavietę - kalvos viršūnėje, įkalnėje ar kalvos papėdėje? Kalvos viršūnėje būtų šilčiau ir sausiau ir ten taip pat pūstų stiprus vėjas, kuris apgintų nuo uodų. Įkalnėje būtų šiek tiek šalčiau, bet ne taip jau blogai, ir jei pūstų labai stiprus vėjas, ten būtų geriausia vieta. Papėdėje – niekada, nes ten laikosi rūko drėgmė ir formuojasi šerkšno kristalai. Taip pat, lietuį lyjant, stovyklavietė būtų užtvindyta.
6. Kieta, akmenuota, dulkėta vietovė yra prasta vieta stovyklavimui.
7. Pastatykite savo palapinę atsuktą į pietryčius, kad ryto saulė padėtų išlaikyti ją sausą.
8. Jei pučia vėjas, statydami palapinę, palapinės duris nusukite nuo vėjo.
9. Svarbu turėti pakankamai išdžiuvusios medienos (nekirskite žalių medžių).
10. Pasirinkite stovyklavietę, kur yra pakankamai saugaus geriamo vandens.

## Testavimo metodas

Registravimo žurnalas, kas dalyvauja stovyklavime, turi būti užpildytas vadovo. Kompanionai turi dalyvauti stovyklavimo planavime.

### ☐ *Reikalavimas Nr. 3*

Išmokti ir pasikartoti „Draugo“ mazgus. Surišti ir žinoti praktinį pritaikymą šių mazgų: Audėjų (šoto) (Sheet Bend), Sutrumpinimo (Sheepshank), Žvejo (Fisherman's Knot), Medkirčių (Timber hitch), Įtemptos virvės (Taut line hitch). Išmokit tris pagrindinius sutvirtinimo rišimus.

**Klasės susitikimai:** Du

## Tikslas

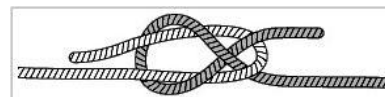
Padėti kompanionams tapti labiau įgudusiais virvių naudojime ir pagrindinių mazgų rišime bei žinoti jų panaudojimą.

## Mokymo metodai

Pats efektyviausias mokymo metodas mazgų rišime ir sutvirtinimuose yra:

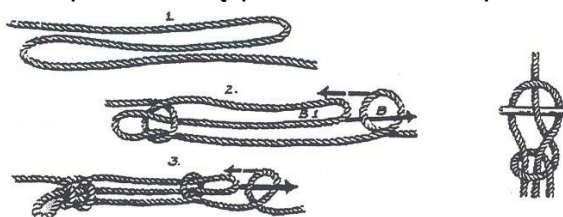
1. a. Pademonstruoti kaip tai daroma.  
b. Dalyviai daro pagal instrukcijas, naudodami savo pačių virvę.  
c. Praktikuotis tol, kol bus įgudę.
2. Naudokite kelių spalvų virves, nes tai padeda lengviau sekti virvę.
3. Jei dalyvis pradėjo daryti mazgų lentą „Draugų“ klasėje, tai jis dabar galės pridėti dar neturėtus mazgus. Jei jis dar nepradėjo, paraginkite pradėti.
4. Išmėginkite mazgus praktiškai gamtoje, pvz.: palapinės statymui panaudoti įtemptos virvės mazgą; atnešti malkų surištų medienos mazgu; permesti lengvesnę virvę, surišta su sunkesne audėjų mazgu, per upę; ir išmėginti padaryti įvairius stovyklos baldus, pasinaudodami pagrindiniais sutvirtinimo rišimais.
5. Ši darbo dalis taip pat tinka ir žaidimuose bei skatina kompanionus tobulėti.
6. Kad mazgus įsimintų, juos reikia naudoti vėl ir vėl.

**Audėjų (Šoto) mazgas** – šis mazgas naudojamas surišti dvi skirtingo storio virves.

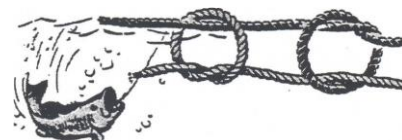


Pavyzdžiui, jei reikia numesti virvę, pririšus svori prie jos galo, tam tikrą atstumą. Šis mazgas taip pat naudingas, kai reikia ištempti audeklą projektorių ekranui ar bet kuriuo kitu atveju, kai reikia pririšti virvę prie audeklo kampo.

**Sutrupinimo mazgas** – šis mazgas vertingas, kai reikia atpalaiduoti virvę, kai jos abu galai pririšti, arba kai reikia sustiprinti nusidėvėjusią virvę.



**Žvejo mazgas** – naudingas surišti ką nors lygų ir standų, pvz.: žvejybos valą. Jis nenuslysta ir lengvai atišamas. Padėkite lygiagrečiai dvi virves, tada kiekvienu virvės galu apriškite kitą virvę paprastuoju mazgu. Patempkite dvi nejudančias dalis.

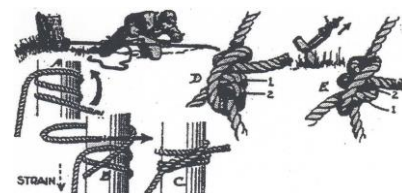


**Medkirčių mazgas** – naudojamas medienos tempimui ir įstrižo sutvirtinimo rišimo pradžioje.

Apsukite virvės galą aplink medį. Apsukite laisvąjį galą aplink virvės nejudančią dalį, tada apsukite apie ją pačią du ar daugiau kartų. Medžio svoris virvę prispaus ir tvirtai laikys. Jei mazgas yra naudojamas rąstui tempti per žemę, mažiausiai pusinis šteko mazgas turi būti užrištas kiek toliau ant rasto tempimo kryptimi.



**Įtemptos virvės mazgas** – naudojamas, pririšant virvę prie palapinės kuoliukų. Apsukite virvę aplink kuoliuką. Užriškite pusę šteko mazgo, tada užriškite kitą pusę šteko mazgo aukščiau užsuktos virvės. Jei pageidaujama galima dar kartą užsukti virvę sutvirtinimui.

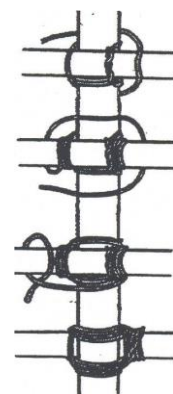


Atminkite, kad mazgų rišimą reikia laikas nuo laiko pasikartoti, kitaip jie bus užmiršti.

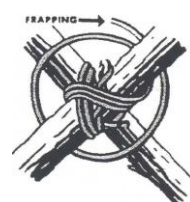
## SUTVIRTINIMŲ RIŠIMAI

**Kvadratinis sutvirtinimas.** Jis naudojamas, kai strypus norime sutvirtinti kryžmai stačiu kampu. Tvirtinimas pradedamas piemens mazgu ant apatinio strypo toje vietoje, kur kryžiuosis viršutinis strypas.

Apsukite virvės galą ant virvės nejudančios dalies, tada „apvyniokite“ virvę aplink sukryžiuotą dalį, tokiu būdu strypus sujungdami statmenai. Apvyniojant, virvė eina virš viršutinio strypo, tada apsukama po kryžmai iš apačios pridėtu strypu ir vėl eina iš viršaus viršutinio strypo. Po trijų ar keturių apsukimų, padarykite du „sutvirtinančius“ apsukimus tarp strypu. Stipriai juos suveržkite. Užbaikite piemens mazgu ant vieno iš strypų. Atminkite: „Pradėkite piemens mazgu, apsukite tris kartus, suveržkite dviem apsukimais ir užbaikite piemens mazgu.“



**Įstrižinis sutvirtinimas.** Šis sutvirtinimas naudojamas tada, kai du strypai yra linkę skleistis ir kai jie ten kur susikryžiuoja nesusiglaudžia. Tvirtinimas pradedamas medienos mazgu aplink abu strypus. Medienos mazgas yra taip stipriai užveržiamas, kad pritrauktų į krūvą abu strypus. Tada tris ar keturis kartus apsukama virvė apie vieną strypą, o po to apie kitą. Du užveržimai apsukami toje vietoje, kur susikryžiuoja strypai, o užbaigiama su piemens mazgu ant patogiausio strypo.



**Apvalusis sutvirtinimas.** Šis sutvirtinimas naudojamas sutvirtinti lygegrečiai esančius strypus ir formuojant „pakrypusias kojas“, kurios laiko tiltus ar kažką panašaus. Padėkite šalia vienas kito du strypus. Aplink vieną reikiamoje vietoje užriškite piemens mazgą. Suriškite du strypus kartu apsuksdami virvę septynis ar aštuonis kartus. Vijos turi būti šalia viena kitos. Apsukite du sutvirtinimus aplink apvijas tarp strypų. Užtvirtinkite virvę piemens mazgu.

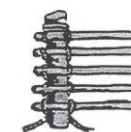


Pastaba: Šis sutvirtinimas taip pat naudojamas surišant du strypus į vieną ilgą strypą.



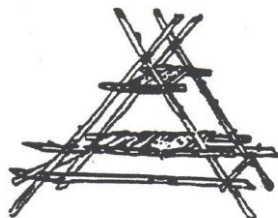
**Besitęsiantis tvirtinimas.** Šis sutvirtinimas padeda pritvirtinti mažus strypus tinkamu kampu prie ilgo strypo ir naudingas darant stalviršį, sėdynes ir t.t. Norėdami pasidaryti stalviršį, atlikite paeiliui šiuos veiksmus:

- Sukapokite šakeles norimo ilgio ir apdailinkite galus. Kitas žingsnis yra rėmas ir įpjovos, kur bus uždėtos mažos šakelės.
- Užriškite ant rėmo piemens mazgą viduryje virvės su mazgu apačioje, o galai šonuose. Virvės galai turėtų būti vienodo ilgio. Mazgas turėtų būti užrištas taip, kad virvės galai užveržtų mazgą, kai ji bus rišama aplink ilgą rėmą.
- Laikydami vieną virvės galą vienoje rankoje, kitą kitoje, užtempkite virvę ant šakelės, o vėliau tempkite virvę žemyn po rėmu.
- Po rėmu virvę sukryžiuokite, padarydami „X“. Tvirtai įtempkite.
- Kelkite virves aukštin ir vėl atlikite kitą sukryžiuojimą. Kartokite, kol pritvirtinsite visus pagaliukus.
- Užbaikite šteko arba piemens mazgu, o virvės galus užkiškite po paskutiniu pagaliuku.



**Stovyklos baldai.** Išmokę šiuos sutvirtinimo rišimus, pamėginkite pasidaryti stovyklos baldus. Jei statybai neturite medžiagų, padarykite juos miniatiūrinius.

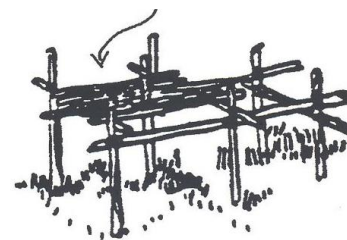
Stovyklos stalas – naudokite sunkius 3 m ilgio pagalius.



Tokiame sutvirtinime gerai laikosi dubuo.



Prausimosi stalas – dubuo padedamas čia.



### Testavimo metodas

Pademonstruoti savo sugebėjimus ir reikalavimų supratimą.

#### Reikalavimas Nr. 4

Išlaikyti pirmos pagalbos testą.

### Tikslas

Išmokyti kompanionus pagrindinių žinių bei veiksmų tam tikrose pirmos pagalbos srityse.

### Paiškinimas

Mokymo medžiaga paimta iš „St. Johns Ambulance“ arba „Red Cross First Aid“ žinytų. Klasės apmokymui nėra privaloma, kad tai atliktų specialistas, bet pageidautina. Pasikvieskite į pagalbą bendruomenės organizacijų, kurios susijusios su sveikata bei pirmąja pagalba, atstovus.

## Mokymo metodai

Pirmosios pagalbos principų perdavimas yra geriausias per:

1. Paskaitą.
2. Stebėjimą.
3. Demonstravimą.
4. Dalyvavimą.

Instruktorius taip pat gali naudoti įvairius filmus, galvosūkius, maketus.

## PIRMOJI PAGALBA

Pirmoji pagalba yra skubi pirmoji medicininė priežiūra, teikiama susirgusiam ar susižeidusiam asmeniui. Pirmosios pagalbos tikslai yra:

1. Išsaugoti gyvybę.
2. Skatinti pagijimą.
3. Neleisti, kad sužalojimai ar liga pablogėtų.

### Pirmos pagalbos taisyklės

**Pavojus** Skubiai įvertinkite situaciją bei kylantį pavojų jums patiems, stebintiems ir nukentėjusiems.

**D. K. C. S.** Greitai ir atidžiai patikrinkite:  
Deguonies kelią – nuvalykite veidą ir atloškite galvą, kai tai būtina.  
Kvėpavimas – atstatykite, kai tai būtina.  
Cirkuliacija – patikrinkite pulsą, kontroliuokite kraujavimą.  
Sąmonės laipsnis – stebėkite, duokite vaistų.

**Niekada** nepalikite be sąmonės esantį asmenį. Paguldykite į komos pozą ir reguliariai matuokite pulsą bei kvėpavimą.

**Gaukite** medikų pagalbą, kai tai būtina.

**Ištirkite** pacientą dėl kitokių sužalojimų ir gydykite atitinkamai pagal padėties sunkumą.

**Nuraminkite** nukentėjusį, elkitės su juo švelniai bei parūpinkite, kad jis nuvyktų į ligoninę, namus ir t.t.

Suteikiantis pirmąją pagalbą turi sugebėti įvertinti:

1. Istorija istoriją slypinčią už nelaimingo atsitikimo ar ligos.
2. Ženklus pastebėti nukrypimus nuo normos – blyškumas, pulsas ir t.t.
3. Simptomus paciento apibūdintus pojūčius – troškulys, skausmas, pykinimas.
4. Diagnozė suvokti, kas vyksta su pacientu.
5. Gydymas nuspręsti dėl prioritetų ir veikti greitai.

Suteikiantis pirmąją pagalbą turi žinoti, kaip:

1. Pamatuoti pulsą radialinėje ir miego arterijose.
2. Įvertinti kvėpavimo greitį.
3. Pamatuoti temperatūrą.

	PULSAS	KVĖPAVIMO GREITIS	TEMPERATŪRA
SUAUGUSIO	60-80 / min.	12-15 / min.	36.9 °C
VAIKO	100 / min.	15-20 / min.	36.9 °C
NAUJAGIMIO	120 / min.	20-25 / min.	36.9 °C

## Pirmosios pagalbos rinkinys

Venkite sudėtingų įrankių bei vaistų. Atminkite tai yra pirmoji pagalba. Pagal vietovės reikalavimus pridėkite prie šio sąrašo tai, ko trūksta.

- Žirkklės su suapvalintais galais.
- Pincetas. Atplaišų pašalinimui ir darbavimuisi su nelipnia tvarsliaiva.
- Bendras antiseptikas. Nenaudokite neskiestą. 1 arbatinis šaukštelis įpilamas į 300 ml vandens.
- 1 ritinėlis elastinio binto.
- 2 x 25 mm tvarstis; 2 x 50 mm tvarstis; 2 x 75 mm tvarstis; 2 x 100 mm tvarstis.
- Akių praplovimo skystis. Ypač naudingas patekus į akis cheminėms medžiagoms, dūmams ir t.t.
- Nelipni plėvelė.
- Metilo spiritas.
- Pakelis sterilių 5 cm x 5 cm marlės kvadratų.

### Šoko gydymas (dabar vadinamas kraujotakos kolapsu)

Šokas – tai būseną, kai sutrinka kraujo cirkuliacija į smegenis ir širdį.

Šokas gali kilti dėl skysčių netekimo, esant kraujavimui, nudegimams, vėmimui arba viduriavimui, širdies smūgiui, apsinuodijimui, nervinei reakcijai ar infekcijai.

Jis atpažįstamas iš šaltos, prakaituotos odos, greito silpno pulso, greito paviršutinio kvėpavimo ir galiausiai sąmonės netekimo. Pacientas dažnai jaučia silpnumą ar svaigulį, šleikštulį ir galbūt troškulį.

Geriausiai padeda priežasties pašalinimas, o taip pat ir:

Poilsis	Paguldyskite pacientą su pakeltomis kojomis.
Oras	Užtikrinkite tinkamą deguonies patekimą. Atpalaiduokite drabužius prie kaklo, krutinės ir juosmens.
Šiluma	Kūną neperkaitinkite.

### Žaizdos, sumušimai

Žaizda yra odos pažeidimas, per kurį gali patekti mikrobai ar gali būti pažeidžiami gilesni audiniai.

Bet kokio tipo įpjovimus geriausia gydyti:

- Nuvalant aplinkinę odą ir naudojant švelnius antiseptikus.
- Uždengiant žaizdą tinkamu steriliu tvarščiu, jei jį turite.
- Jei yra kas nors įsmigęs, netraukite. Aplink apvyniokite.
- Tiesiai ant žaizdos naudokite marlės tvarščius, niekada nenaudokite medvilnės ar vilnos.
- Jei atrodo, kad būtina žaizdą susiūti, tai reikia padaryti kiek įmanoma greičiau. Medicininis patarimas: reikėtų pagalvoti apie injekciją dėl stabligės.

### Sumušimai

Sumušimas yra nedidelis kraujavimas į audinius. Jį galima atskirti iš skausmo, patinimo, spalvos bei jautrumo. Geriausias gydymas yra pakėlimas aukščiau, naudojant garinančius tvarščius ir naudojant tvirtus tvarščius. Kad sumažėtų tinimas, garinantis tvarstis turi būti naudojamas 20 min. Taip pat, jei teisingai taikomi, gali būti naudojami ledas, vanduo.



## **Kraujavimas**

Kraujavimas (hemoragija) – tai kraujo netekimas iš kraujotakos, sąlygojantis kraujospūdžio (silpnas pulsas) ir deguonies tiekimo sumažėjimą.

Kraujavimas gali būti vidinis ir išorinis.

*Išorinis kraujavimas* gali būti iš arterijų (įprastai kraujas skaisčiai raudonos spalvos ir trykštantis), venų (įprastai kraujas tamsesnės raudonos spalvos ir liejasi) bei kapiliarinis (tarsi besisunkiantis lauk bėrimas).

Gydymas: Veikite greitai, nes kraujo netekimas paaštrina šoką. Stabdykite kraujavimą tiesiog spausdami žaizdą, jei reikia. Apibintuokite naudodami spaudžiamąjį tvarstį ir pakelkite pažeistą vietą. Jei, panaudojus tvarstį, kraujavimas nesustoja, tvirtai uždėkite dar vieną tvarstį. Dažniausiai pakanka poilsio ir pakėlimo aukščiau. Leisdami pacientui pailsėti, mes padedame sumažinti kraujospūdį. Nejudinkite krešulių.

*Vidinis kraujavimas* įprastai turi visus šoko simptomus, plius dar šiuos:

- Stiprus troškulys, neramumas ir oro trūkumas.
- Iškosėtas šviesus putotas kraujas rodo kraujavimą iš plaučių.
- Išvemtą kaip kavos tirščiai kraują rodo kraujavimą skrandžio srityje.
- Leiskite pacientui ilsėtis ir greitai pasirūpinkite medicinine pagalba.

### *Kraujavimo iš tam tikrų vietų kontroliavimas*

*Kraujavimas iš nosies.* Tai gali būti rimta, jei greitai nebus sustabdyta. Pasodinkite pacientą su šiek tiek į priekį palenkta galva. Atpalaiduokite drabužius aplink kaklą, krutinę ir liemenį. Liepkite pacientui kvėpuoti per burną. Laikykite užspaudę nosį bent 10 min. Naudokite šaldančius paketus arba šlapius rankšluosčius ant kaklo, kaktos ir nosies.

*Kraujavimas iš danties lizdo* (ištraukus ar išmušus dantį). Įdėkite tvirtai susuktą marlę (tik ne medvilnės ar vilnos) ant danties lizdo ir paprašykite paciento ją sukasti.

*Kraujavimas iš delno.*

- Uždėkite ant rankos tvarstį.
- Paprašykite paciento tvirtai suspausti kumštį.
- Apibintuokite kumštį.
- Pakelkite ranką aukščiau ir leiskite pacientui pailsėti.

## **Testavimo metodas**

Instruktorius praveda egzaminavimą.

Kompanionų Pirmosios pagalbos apmokymai neužbaigia „Pirmosios pagalbos“ ženkle ir negauna sertifikato.

## *Pažangesniems*

### *Reikalavimas Nr. 1*

Užkurkite penkis skirtingus laužus, apibūdinkite jų panaudojimą. Aptarkite saugumo taisykles apie laužo užkūrimą arba išeikite į 8 km žygį ir veskite žurnalą.

**Klasės susitikimai:** Vienas

## **Tikslas**

1. Išmokyti apie laužo naudą: šiluma, apsauga ir maisto pasiruošimas.
2. Paaiškinti, kad ugnis gali būti ir draugas, ir priešas.

## **Mokymo metodai**

Pasirinkite laužus ir pademonstruokite juos lauke. Leiskite kompanionams patiems pamėginti užkurti savo laužus.

## 1. Malkų sudėliojimas

**Įdubos laužas.** Išskaskite įdubą nuo žemės paviršiaus 13 cm pločio prieš vėją, einančią nuožulniai gilyn 17 – 22 cm. Kryžmai per įdubą uždėkite penkias ar šešias šakas, ant kurių uždėsite puodą ar keptuvę valgio ruošimui. Šios šakos turi būti šlapios arba žalios. Įdubų laužas yra tinkamas vėjuotose vietose ar vietose, kur gali kilti gaisras. Bet jis greitai užtvindomas, jei lyja.

vėjas



**Medžiotojo laužas.** Šonuose naudokite du lėtai degančius rąstgalius. Padėkite juos taip, kad vėjas pūstų tarp jų. Rąstigaliai turėtų būti vienas nuo kito 33 – 35 cm atstumu plačiajame gale, o kitame gale jie pasukti arčiau vienas kito, kad būtų galima padėti mažesnio dydžio keptuvę. (Rąstigalius galėtų atstoti akmenys.)

**Indėnų laužas.** Pradėkite nuo vigvamo formos. Aplink vigvamą kvadratu pridėkite vieną ant kito pagaliukų. Tai suteikia gerą ventiliaciją ir ilgalaikes žarijas. Šis laužas yra paprastas ir greitas.

**Rąstigalių, atspindinčių šilumą, laužas.** Atspindėjimui naudokite žalius rąstigalius. Į tarpus prikiškite purvo. Sudėkite laužui skirtus pagalius toje pusėje, kur bus prieš vėją, taigi dūmų į jus nepūs. Maisto ruošimui susistumdykite žarijas.

**Laužas su šilumą atspindinčiais akmenimis.** Geras šildymo laužas. Akmenys vis dar spinduliuoja šilumą, net kai laužas užgęsta. Geresniam atspindėjimui sustatykite akmenis iš trijų pusių. Arba pasinaudokite natūralia uola ar pakrante.

**Rąsto pašonės laužas.** Jaukus keliems stovyklautojams pasitarimo laužas – taip pat geras pasišildymui. Naudokite didelį rąstigalį ar akmenį užuovėjai. Į rąstigalį atremkite keletą pagaliukų.

**Rąstinio namelio laužas.** Geriausias laužas susėsti aplink didelei žmonių grupei. Sudėkite malkas tvirtai šalia viena kitos, o ne kaip rąstinį namelį su tuščiaiduriu kambariu. Prakurus padėkite aukštai. Uždekite ugnį netoli viršaus. Šis laužas gali būti didesnis ar mažesnis, priklausomai nuo jūsų grupės dydžio.

**Krūmo laužas.** Nukirskite krūmus tinkamo ilgio ir lygiagrečiai sudėkite į krūvą. Lygiagretus laužas dega greičiau ir yra karštesnis. Pradėkite nuo mažo vigvamo formos laužo esančioje prieš vėją pusėje. Nedarykite krūvos per didelės ir nedeginkite vėjuotą dieną.



## 2. Saugumo taisyklės

- Visada pasitarkite su girininku apie vietovę, kurioje planuojate stovyklauti ir išmokti laužo deginimo taisyklių. Skirtingose šalyse reikalavimai ir reikalinga tam įranga skiriasi. Kai kuriose vietovėse deginti laužui reikalingas leidimas. Tokiais atvejais, jei jį turite, pasitikrinkite, ar jis dar galioja.

- b. Visada mažiausiai 3 m diametru išsivalykite teritoriją nuo visų lapų bei kitų dalykų, kurie gali skleisti ugnį.
- c. Jei toje vietovėje nėra laužo deginimo reikalavimų, kur reikalingi tam tikri įrankiai ir įranga ekstremaliu atveju, tai tada, prieš uždegant laužą, reikėtų turėti bent kastuvą ar patogų kasimo įrankį.
- d. Niekada nedekite laužo po žemai nusvirusiomis medžio šakomis.
- e. Laužą kurkite nedidelį. Didžiulis laužas nieko daugiau neduoda, kaip tik skatina jus atsitraukti nuo jo toliau.
- f. Niekada nežaiskite su ugnimi, degindami šakas, jomis mosuodami arba maišydami su pagaliu ugnį taip, kad vėjas karštus pelenus nuneštų ten, kur gali kilti gaisras.
- g. Jei deginate laužą, vėliau jį užgesinkite. Ugnis yra neužgesusi tol, kol jūs neįsitikinote, kad paskutinė žiežirba nenuskendo vandenyje. Vandeniį šlakstykite, o ne pilkite. Tada pamaišykite pelenus ir ant jų pašlakstykite dar vandens, kol permirks visi pelenai. Indėnai nusprendžia, jog ugnis užgeso, tada, kai jie į pelenus gali įkišti rankas. Jei jie įsitikino, kad ugnies nebėra, ten, kur degė ugnis, jie padeda sukryžiuotas dvi sausas šakeles, parodydami, jog, kai jie išvyko, ugnis buvo užgesusi. Tai gera taisyklė pėdsekiams.
- h. Niekada nepalikite neprižiūrimo laužo.
- i. Niekada nekurkite laužo pučiant stipriam vėjui.

Ataskaita arba žurnalas turi būti vedamas kiek įmanoma greičiau po žygio ar ekspedicijos, kol prisiminimai yra švieži ir ryškūs. Turėtų būti įdomu ir naudinga aprašyti pasiruošimą ir pačią kelionę. Pirmoje dalyje turėtų būti: grupės pavadinimas, dalyviai, kelionės tikslas, datos, vietovė ir autorius. Pagrindinėje žurnalo dalyje turėtų būti dienos veiklų aprašymai, įskaitant orą, stovyklavietės aplinką, maistą, vietovės tipą, ryškesnius orientyrus, vietoves, kurių reikėtų saugotis, gyvūnų ir paukščių gyvenimą, medžių rūšis, krūmus, gėles, įdomius įvykius, kitų reakcijas, įrankių naudojimą, žemėlapius, eskizus, nuotraukas ir t.t. Visuose žurnaluose turi būti ranka pieštas maršruto žemėlapis, kuriame pažymėta apytikslis mastelis, įvairius žemės, jūrų žymėjimai, pasienio kontrolės postai, stovyklavietės, šiaurės kryptis ir data. Žurnale turi būti pilnas įrangos/ aprangos sąrašas – pastabos dėl įrangos ar aprangos pakankamumo ar trūkumo, maisto produktų bei meniu sąrašas, patiekalų tinkamumas, pirmosios pagalbos priemonių naudingumas ir t.t. Uždaviniai, kurių ėmėsi dalyviai ir individualūs komentarai apie narių lūkesčius, reakcijas ir jausmus dėl kelionės. Pateikimas turėtų būti užrašų sąsiuvinio forma, aplankų segtuvo, fotografijų, garso įrašų ar kitokia vaizdinga forma.

## Testavimo metodas

Aptarimas ir dalyvavimas.

### ☐ *Reikalavimas Nr. 2*

Pagaminti stovyklos maistą be indų.

**Klasės susitikimai:** Vienas

## Mokymo metodai

Nenaudokite net aliuminio folijos. Žemiau yra pateikta keletas instrukcijų, kaip ir ką pasigaminti. Tai tikrai gaminimo „smagumo“ reikalavimas visiems.

**Bulvės.** Paimkite dvi ar daugiau bulvių. Sudėkite malkas. Išskobkite žemėje duobutę šiek tiek gilesnę nei jūsų bulvių storis. Jei įmanoma dugną iškllokite plokščiais akmenimis. Toje duobutėje uždekite laužą ir palaikykite ugnį maždaug pusę valandos. Dabar su šaka pastumkite laužą į šalį, padėkite savo bulves į duobutę, apdenkite jas žemės ar žalių lapų sluoksniu ir vėl ant jų užstumkite laužą. Uždekite daugiau šakų ir palaikykite ugnį maždaug

valandą. Patikrinkite bulves, į jas įbeddami smailiai nudrožtu pagaliuku. Jei pagaliukas sminga lengvai, bulvės iškepusios.

**Kabob.** Iš tiesios pieštuko storumo šakelės padarykite nuo alkūnės iki pirštų galiukų ilgio iešmą. Nulupkite svogūną, perpjaukite jį išilgai per vidurį ir atskirkite skilteles. Užverkite svogūną kartu su mažais pomidorais, glitimo mėsos gabalėliais, agurko griežinėliais ar paprikos gabaliukais. Kepkite šalia ugnies, pakartotinai apversdami.

**Daržovės žemėje.** Morkos, runkeliai, mažos ropės ir svogūnai gali būti iškepti lauže taip pat, kaip buvo aprašytas bulvių kepimas, palaikant ugnį nuo 15 min. iki valandos.

Tokiu būdu galite išsikepti net pomidorų ir obuolių, jei įvyniosite juos į didelius žalius lapus, apskudami storų šakų žalios žievės juostelėmis.

Tokiu būdu gali būti kepami savo lukštuose ir kukurūzai. Taip pat galite palaikyti kukurūzus vandenyje su visu lukštu ir kepti ant karštų žarijų maždaug 8 min., kartas nuo karto juos apverčiant. Arba nulupkite kukurūzą, persmeikite ant pagaliuko ir lėtai sukdami laikykite jį virš žarijų. Keptas bananas desertui: apgrėbkite bananą žarijomis. Kepkite, kol viršutinė žievė apskrus. Išlupkite, užsitepkite ant duonos ir valgykite.

**Stovyklavimo duona.** Turėkite miltams skirtą maišelį, padarytą iš muslino. Šiame maišelyje laikykite paruoštą sausainių kepimui skirtus miltus arba mišinį iš: 1 puodelis įprastų miltų, 1 arbatinis šaukštelis druskos ir 1 arbatinį šaukštelį riebalų. Norėdami padaryti tešlą, padarykite miltų mišinyje duobę ir į ją įpilkite vandens puodelį (tiesiai į tą miltų maišelį). Su pagaliuku maišykite tol, kol tešla taps pakankamai kieta ir laikysis ant pagaliuko.

**Pelenų duona.** Lengviausias būdas iškepti duoną yra padaryti 2 cm storio kepaliukus, pabraukti žarijas į vieną pusę ir padėti tešlą būtent toje vietoje, kur buvo laužas. Uždenkite pilkais pelenais ir užstumkite laužą atgal ant viršaus. Po maždaug 10 min. patikrinkite, ar iškepė, smeigdami žoles šiaudą į duoną. Jei jį ištraukėte švarų, duona paruošta.

**Suktukas.** Pasidarykite tiesų pagaliuką, kaip buvo aprašyta prie Kabob recepto, bet dviejų pirštų storumo. Nusmailinkite abu galus. Nulupkite ir akimirka padžiovinkite ant ugnies. Tada šiek tiek sutepkite riebalais. Suformuokite tešlą į dviejų pirštų pločio ir vieno piršto storumo ilgą dešrelę. Susukite ją aplink pagaliuką kaip spiralę. Įsmeikite pagaliuką į žemę virš žarijų. Reguluokite kepimą, sukdami į žemę įsmeigtą pagaliuką, ištraukdami ir į žemę įsmeigdami kitą galą, kol suktukas gražiai rusvai apkeps. Ar iškepęs, patikrinkite su žolės šiaudu, kaip ir pelenų duoną.

**Kiaušiniai svogūnų lukštuose ar apelsino žievelėje.** Svogūnų lukštai yra puiki priemonė kiaušiniams iškepti. Išgremžkite pusę didelio svogūno taip, kad liktų maždaug trys išoriniai sluoksniai. Įmuškite kiaušinį į svogūną, padėkite jį į žarijas. Kai iškeps, pašalinkite išorinį svogūno sluoksnį.

**Supreme kiaušiniai.** Tai geras būdas kepti kiaušinius. Abiejuose kiaušinio galuose su peilio galiuku padarykite mažą skylutę. Per skylutes perdurkite žalio medžio iešmą. Pakabinkite ant dvišakių virš žarijų. Kepkite 10 min.

**Kepimas ant plokščio akmens.** Gero pikniko maistas gali būti paruoštas tokiu būdu. Kruopščiai atrinktas plokščias akmuo padedamas ant keturių akmenų. Prieš kaitinant, jis turėtų būti gerai nušveistas, nuplautas ir išdžiovintas. Uždegamas laužas ir palaikoma maždaug vienoda temperatūra. Kiaušiniai ir paplotėliai gali būti kepami tuo pačiu metu. Sutepti „keptuvei“ galima naudoti šiek tiek riebalų.

### ☐ Reikalavimas Nr. 3

Paruoškite mazgų lentą bent iš 15 mazgų.

**Klasės susitikimai:** Vienas

Lenta turėtų būti bent vieno kvadratinio metro ir 1,25 cm storumo. Tokios lentos darymui yra tinkama fanera. Lai kiekvienas dalyvis pasidaro savo lentą.

Paskatinkite dalyvius užbaigti „Mazgų“ ženklą, kurį sudaro 25 skirtingi mazgai.

# GYVENIMO ĮGŪDŽIAI

## ☐ *Reikalavimas Nr.1*

Gauti vieną anksčiau neturėtą ženklą iš „Meno ir rankdarbių“ kategorijos.

### **Tikslas**

Praplėsti kompanionų interesus ir vystyti asmeninius sugebėjimus, kurie suteiktų pasiekimo jausmą.

### **Mokymo metodai**

Reikalavimai kiekvienam ženklui yra randami Pėdsekių ženklų vadove. Pastabas dėl kai kurių ženklų galima rasti jūsų vietinės konferencijos jaunimo departamente.

Padarykite šių ženklų mokymąsi kiek įmanoma įdomesniu. Jei įmanoma aplankykite tam tikras vietas ar pasikvieskite pokalbiui su grupe specialistą.

### **Testavimo metodas**

Instruktorius turi būti patenkintas tuo, kaip asmuo įvykdo ženklo reikalavimus. Vadovas turi nusiųsti sėkmingai išlaikiusių kandidatų sąrašą į vietinės Konferencijos jaunimo departamentą, kuris ir išduos ženklo sertifikatą.

Ženklo reikalavimai, sutampantys su atliktu darbu mokykloje gali būti įskaityti, jei jaunius gauna pasirašytą pažymą, kad jis išpildė reikalavimus.

## *Pažangesniems*

### ☐ *Reikalavimas Nr.1*

Užbaigti vieną ženklą iš „Sveikata ir mokslas“, „Profesijos“, „Namų ūkio sugebėjimų“ ar „Žemės ūkio įgūdžių“ kategorijos.

### **Tikslas**

Praplėsti kompanionų interesus ir sugebėjimus, siekiant tikslų, kurie yra laikomi naudingais ir praktiškais ar atitinka gyvenimo pagrindines būtinybes.

### **Mokymo metodai**

Reikalavimas kiekvienam ženklui yra randamas Pėdsekių ženklų vadove. Pastabas dėl kai kurių ženklų galima rasti jūsų vietinės Konferencijos jaunimo departamente arba Generalinės konferencijos jaunimo departamento tinklapyje <http://youth.gc.adventist.org>.

Padarykite šių ženklų mokymąsi kiek įmanomą įdomesniu. Jei įmanoma aplankykite tam tikras vietas ar pasikvieskite pokalbiui su grupe specialistą.

~ Čia baigiasi reikalavimai „Kompanionų“ klasei. ~