

KELIAUNINKAS

TURINYS

Įvadas.....	2
Reikalavimai	5
Reikalavimai detaliau	
Bendri dalykai.....	7
Dvasiniai atradimai.....	9
Tarnavimas kitiems	21
Draugystės vystymas	25
Sveikata ir fizinis pasirengimas	39
Organizavimo ir vadovavimo vystymas	41
Gamtos tyrinėjimas	45
Gyvenimas gamtoje	47
Gyvenimo įgūdžiai.....	57

TIKSLAI

- Plėtoti lyderystės potencialą.
- Sukurti bendravimo ir pripažinimo atmosferą.
- Pasirinkti krikščionišką gyvenimo būdą.
- Išmokti vertinti gyvenimą ir jo prasmę iš krikščioniškos perspektyvos.

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 planuojant mokomąją veiklą. 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 skyrių kiekvienais metais organizuoja tris kompleksinius renginius pėdsekiam: sąskrydžius, mugės ir stovyklas.

Du kartus per mėnesį konferencijos ir instruktorių dažnai skatinamos išvykos turi būti maksimaliai išnaudotos. Daugiau informacijos apie du kartus per mėnesį organizuojamas išvykas skaitykite „Pėdsekių vadove“.

PROGRAMA

SAVAITĖ	TVARKARAŠTIS (pavyzdys)	Nuorodų puslapiai
1.	Išmokti mintinai ir paaiškinti pasižadėjimą Pasirinkti <i>Knygų klubo</i> knygas Pristatyti „Šventosios Dvasios darbą“ Narystė ir pareigos	7 7 9 7
2.	Šventosios Dvasios darbas Pradėti Biblijos skaitymus	9 13
3.	Biblijos studijos apie Sabatos šventimą Prievaizdavimo ženklas – 3, 5, 6	10 45
4.	Biblijos studijos apie Sabatos šventimą Pristatyti ženklų reikalavimus – „Evangelizacinio tarnavimo“, „Sveikatos ir mokslo“, „Buities darbų“, „Profesijos“	10 53
5.	STOVYKLAVIMAS – 5 dalykai: stovyklos baldai ir įėjimo papuošimas Pasikartoti: Saugumo taisyklės – Draugas Stovyklavietės taisyklės – Kompanionas Stovyklos baldai – Tyrinėtojas Pradėkite <i>Gamtos, Rekreacijos</i> ženklus	52 48, 50
6.	Paskutinių laikų įvykiai – Antrasis atėjimas 2 valandos su pastoriumi, bažnyčios vadovu – susitarti dėl laiko	10 17
7.	Bendruomenės evangelizavimo programa	14
8.	Pasikartoti paskutinių laikų įvykius – pasaulis šiandien Suorganizuoti dalyvavimą dviejuose bažnyčios programose Organizuoti stovyklavimą	10 45 49
9.	STOVYKLAVIMAS Užbaikite <i>Gamtos, Rekreacijos</i> ženklus Nikodemas (drugelis) 5 su gamta susijusios veiklos Sabatos popietę	48, 50 47 48
10.	Požiūris 1 tema Darbas, kuris reikalinga atlikti ženklų reikalavimus Tyrinėti efektyvaus atsisakymo techniką	18 53 43
11.	Požiūris 2 tema Sveikatos principai – suorganizuoti vakarėlį Pakvieskite draugus į vakarėlį ar kitokią veiklą	18 40 14
12.	Sveikatingumo vakarėlis	40

13.	Rikiuotė ir žygiavimas Dalyvavimo bažnyčios veikloje ataskaitos Ženklo darbo patikrinimas <i>Atminties perlo</i> egzaminas	46 45 53 11
14.	Rikiuotė ir žygiavimas Stovyklavimo organizavimas Vienas reikalavimas iš <i>Saikingumo</i> ženklo	46 49 38
15.	STOVYKLAVIMAS – 1 naktis – atokioje vietovėje 25 km žygis/ savo maisto nešimasis/ žurnalo vedimas/ floros, faunos, vietovės aptarimas	49
16.	Suplanuoti vakarėlį neįgaliems žmonėms Keliauninko pirmoji pagalba	37 51
17.	Keliauninko pirmoji pagalba – testavimas Suplanuoti apsilankymą institucijoje	51 37
18.	Antrasis reikalavimas iš <i>Saikingumo</i> ženklo Sudaryti pasižadėjimo kortelę ir ją pasirašyti	38 40
19.	Aptarimas – liudijimas kasdieninėse situacijose Vietinės bažnyčios organizavimo ir skyrių schema	16 44
20.	Užbaikite schemą Pristatymas apie Dievo Įstatymą ir civilinę valdžią Užbaikite visus darbus	44 8

KELIAUNINKAS

REIKALAVIMAI

Bendri dalykai

1. Turi būti 14 metų amžiaus.
2. Įsiminti ir mokėti paaiškinti adventistų jaunimo Pasižadėjimą.
3. Turi būti aktyvus Pėdsekių klubo narys.
4. Pasirinkti ir perskaityti tris knygas iš paauglių Knygų klubo sąrašo.

Pažangesniems

Pristatyti raštu ar žodžiu prezentaciją apie pagarbą Dievo įstatymui bei civilinei valdžiai, pateikdami bent 10 tinkamo elgesio principų.

Dvasiniai atradimai

1. Patyrinėti, kaip asmeninis Šventosios Dvasios darbas susijęs su žmonėmis, bei aptarkite Jos dalyvavimą dvasiniame augime.
2. Tyrinėdami ir diskutuodami grupelėse praplėskite savo žinias apie paskutinių laikų įvykius, vyksiančius prieš antrąjį Kristaus atėjimą.
3. Per Biblijos įrodymų tyrinėjimą ir diskusijas atraskite tikrąją Sabatos šventimo prasmę.
4. Turėti Atminties Perlo sertifikatą.

Pažangesniems

Perskaitykite Patarlių, Habakuko, Izaijo, Malachijo, Jeremijo knygas.

Tarnavimas kitiems

1. Kaip grupelė ar individualiai pakvieskite draugą bent į vieną jūsų bažnyčios ar konferencijos paauglių/ jaunimo veiklą.
2. Kaip grupelė ar individualiai padėkite suorganizuoti ir sudalyvaukite projekte ar tarnavime kitiems.
3. Aptarkite, kaip krikščioniškas adventistų jaunimas susijęs su žmonėmis kasdieninėse situacijose, susipažįstant ir bendraujant.

Pažangesniems

Praleiskite bent 2 valandas su jūsų pastoriumi, bažnyčios vyresnioju ar diakonu, stebėdami juos jų tarnavimuose.

Draugystės vystymas

1. Grupės diskusijoje ir asmeniškai ištirkite savo požiūrį į dvi iš žemiau pateiktų temų:
 - a) Savęs koncepcija
 - b) Žmonių santykiai – tėvai, giminaičiai ir kiti.
 - c) Pinigų uždirbimas ir išleidimas.
 - d) Draugų spaudimas.
2. Išvardinkite bei aptarkite neįgaliųjų poreikius ir padėkite jiems suorganizuoti vakarėlį.

Pažangesniems

Aplankykite instituciją, kurioje yra protinę ir fizinę negalią turintys žmonės, bei pateikite lankymo ataskaitą.

Sveikata ir fizinis pasirengimas

1. Pasirinkite ir užbaikite bet kuriuos du reikalavimus iš „Saikingumo“ ženklo.
2. Suorganizuokite sveikatingumo vakarėlį. Įtraukite sveikatos principus, rodomąją bei dalomąją medžiagą ir t.t.

Pažangesniems

Patyrinėkite efektyvią Juozapo atsisakymo techniką ir paaiškinkite, kodėl ją svarbu naudoti šiandien.

Organizavimo ir vadovavimo vystymas

1. Aptarkite ir paruoškite vietinės bažnyčios struktūros schemą bei išvardinkite skyrių funkcijas.
2. Sudalyvauti vietinės bažnyčios dviejų skyrių programose.
3. Atlikti 3, 5 ir 6 *Prievaizdavimo* ženklo reikalavimus.
4. Užbaigti *Rikiuotės ir Žygiavimo* ženklą.

Pažangesniems

Užbaigti „Jaunesniojo jaunimo liudijimo“ ženklą.

Gamtos tyrinėjimas

1. Peržvelkite Nikodemo istoriją ir sugretinkite su drugelio gyvenimo ciklu, arba nupieškite vikšro gyvenimo ciklą, suteikdami jam dvasinę prasmę
2. Užbaikite vieną iš *Gamtos* neturėtų ženklų.

Pažangesniems

1. Suplanuokite bent penkias su gamta susijusias veiklas, kurias galėtume turėti Sabatos popietėje.

Gyvenimas gamtoje

1. Su nemažiau kaip keturių žmonių grupe, įskaitant ir patyrusį suaugusį patarėją, nukeliaukite 25 km su nakvyne lauke ar palapinėse atokioje, negyvenamoje teritorijoje. Ekspedicijos planavimas turi būti bendras grupės darbas, taip pat turi būti pasiimtas visas reikalingas maistas. Naudodamiesi savo kelionės užrašais sudalyvaukite jūsų patarėjo vedamame aptarime dėl kelionėje stebėto reljefo, floros ir faunos.
2. Užbaigti vieną *Rekreacijos* anksčiau neturėtų ženklą.
3. Išlaikyti pirmosios pagalbos Keliauninko testą.

Pažangesniems

Sukurkite ir pastatykite 5 stovyklavimo baldus bei taip pat sukurkite jūsų klubo stovyklos įėjimą, kurį galėtumėte naudoti stovyklavimo metu.

Gyvenimo įgūdžiai

Užbaigti vieną neturėtų ženklą iš „Evangelizacinio tarnavimo“, „Sveikatos ir mokslo“, „Buities darbų“, „Profesijos“ arba „Lauko darbų“ kategorijų.

REIKALAVIMAI (detaliau)

Bendri dalykai

Reikalavimas Nr. 1

Turi būti 14 metų ir/ arba atitinkamai 8 klasėje.

Reikalavimas Nr. 2

Įsiminti ir mokėti paaiškinti adventistų jaunimo Pasižadėjimą.

Klasės susitikimai: Vienas

Tikslas

Suvokti mūsų bažnyčios misiją ir būti motyvuotu veiksmui.

Mokymo metodai

Paskatinkite grupę mokintis Pasižadėjimą ir įtraukite juos į Pasižadėjimo prasmės bei svarbos aptarimą. Būtų naudinga palyginti jaunimo Pasižadėjimą su pėdsekių Pasižadėjimu.

Pasižadėjimas

Mylėdamas viešpatį Jėzų, pasižadu aktyviai dalyvauti adventistų jaunimo draugijos darbe, visomis savo jėgomis prisidėti prie pagalbos kitiems bei Evangelijos darbo visame pasaulyje užbaigimo.

Reikalavimas Nr. 3

Turi būti aktyvus Pėdsekių klubo narys.

Paaiškinimas

Kad būtų aktyvus narys, paauglys turi:

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

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

Reikalavimas Nr. 4

Pasirinkti ir perskaityti tris knygas iš paauglių Knygų klubo sąrašo.

Tikslas

Pristatyti keliauninkams naujas domėjimosi sritis, sustiprinti jų dvasinį tobulėjimą ir padėti patirti gerų knygų skaitymo džiaugsmą bei malonumą.

Paaiškinimas

Knygų klubo parinkta medžiaga pateikiama paaugliams 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, vadovas jo vardą turi perduoti vietinės Konferencijos jaunimo skyriui, kuris išduos Knygų klubo sertifikatą.

Žvalgai kiekvienais metais dažniausiai pasirenka ir perskaito tris knygas, kur viena jų gali būti dar neskaityta iš ankstesnių ketverių metų Knygų klubo sąrašo. Knygų klubo sąrašą pateikia jūsų vietinis jaunimo skyrius.

Testavimo metodas

Kad gautų Knygų klubo sertifikatą pakanka žodžiu pateikti ataskaitą apie knygų pavadinimus bei turinį.

Pažangesniems

Pristatyti raštu ar žodžiu prezentaciją apie pagarbą Dievo įstatymui bei civilinei valdžiai, pateikdami bent 10 tinkamo elgesio principų.

Ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti į Jėzaus priminimą ir Petro reikalavimą dėl prioritetų.
(Mk 12, 17; Apd 5, 29)

DVASINIAI ATRADIMAI

Šios dalies tikslas yra atrasti Evangelijos centriškumą trijose pagrindinėse krikščioniškose doktrinos.

Reikalavimas Nr. 1

Patyrinėti, kaip asmeninis Šventosios Dvasios darbas susijęs su žmonėmis, bei aptarkite Jos dalyvavimą dvasiniame augime.

Klasės susitikimai: Du

Tikslas

Paskatinti aktyvius, pasitikinčius santykius su Šventąja Dvasia.

Mokymo metodai

1. Naudodamiesi Rašto ištraukomis iš Jono Evangelijos (Jn 14,6; 16,7-15), parašykite trumpą ypatingo Šventosios Dvasios kaip Kristaus ambasadorės žemėje darbo aprašymą. Pasinaudokite žemiau pateikta forma kaip pagalba, tyrinėjant Rašto ištraukas.

Šventoji Dvasia

Planetos Žemė ambasadorė

Vardai:

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

Kieno siūsta:

Kieno vardu:

Ypatingos pareigos:

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

2. Perskaitykite Rom 8 skyrių ir pažymėkite tekstus, kurie parodo, kaip Dievas Tėvas, Jėzus ir Šventoji Dvasia dirba kaip komanda, kad suteiktų išgelbėjimą bei laisvę visai žmonijai.

Kiekvienas klasės narys gali nusibraižyti lentelę ir užrašyti savo atradimus.

TĒVAS	SŪNUS	ŠVENTOJI DVASIA

3. Kuomet mokymas apie Šventąją Dvasią yra geroji naujiena?

Testavimo metodas

Dalyvavimas aptarime.

☐ *Reikalavimas Nr. 2*

Tyrinédami ir diskutuodami grupelése prapléskite savo žinias apie paskutinių laikų įvykius, vykšiančius prieš antrąjį Kristaus atėjimą.

Klasés susitikimai: Du

Tikslas

Padėti Keliauninkams sužinoti, kurie dabartiniai įvykiai nurodo į Kristaus sugrįžimą, bei suvokti asmeninio pasiruošimo sutikti Jėzų reikalingumą.

Mokymo metodai

Lai Keliauninkų klasė įsivaizduoja, jog jie yra laikraščio „Advento naujienos“ redakcija. Kartu jie gali nuspręsti jų laikraščio tikslus ir uždavinius, atitinkančius tai, kokia tema jie nori rašyti.

Pvz.: Kas sugrįžta ir kodėl?

Advento ženklai

Pasiruošimas Adventui

Klasė gali pasidalinti ir skirtingiems Keliauninkų korespondentams paskirti skirtingas temas. Kai jie suredaguos savo laikraštį, mokytojas gali juos padauginti ir padalinti bažnyčios nariams. Kai kuriems Keliauninkų korespondentams gali patikti antraštėms panaudoti Biblijos tekstus, kad parodytų pasaulio įvykių reikšmingumą. Kiti gali paruošti straipsnelį apie pokalbį su bažnyčios pastoriumi dėl pasiruošimo Adventui. Pagrindinė mintis gali būti vystoma, remiantis Dan 2 skyriumi ar surinktais Jėzaus pažadais apie Jo sugrįžimą, ar išvardinant antrojo atėjimo palyginimus ir t.t.

Testavimo metodas

Dalyvavimas tyrinėjime ir aptarime.

☐ *Reikalavimas Nr. 3*

Per Biblijos įrodymų tyrinėjimą ir diskusijas atraskite tikrąją Sabatos šventimo prasmę.

Klasés susitikimai: Du

Tikslas

Padėti Keliauninkams suprasti, kaip Dievas sukūrė Sabatą tam, kad prisidėtų prie žmogaus visapusiško fizinio, protinio ir dvasinio vystymosi.

Mokymo metodai

Sekančiame puslapyje pateiktoje Sabatos laiko juostoje parodoma Sabata, kuri buvo švenčiama Edeno sode, apaštalų laikais ir amžinybėje. Sukurkite laiko juostą jūsų klasei ir kartu atraskite tą ypatingą prasmę, kurią Sabata turėjo visais laikais. Galbūt jūs norėsite, kad dalyviai atliktų šią užduotį kiekvienas individualiai, o vėliau visi kartu pasidalintų savo atradimais, arba galite visi kartu apžvelgti tekstus bei juos aptarti. Tuos tekstus jie gali pasižymėti savo Biblijose.

Sabatos laiko juosta

Sabata	Edene	Prieš Sinajų	Prie Sinajaus kalno	Kaip tai matė Izaijas	Kaip tai matė Ezechielis	Kaip tai suprato Jėzus	Kaip šventė mokiniai	Kaip šventė apaštalai ir ankstyvieji krikščionys	Amžinybėje
Biblijos nuorodos	Pr 2,2.3	Iš 14,4 Iš 16,26-28	Iš 31,13 Ist 7,8.9 Iš 31,17	Iz 58,13	Ez 20,12 Ez 20,20	Mk 2,27 Lk4.16-19 Lk23,50-56 Lk 24,1-8	Lk 23,56	Apd 13,44	Iz 66,22.23
Prasmė ar tikslas (Užpildo Keliauninkų klasė)									

Mokytojo atsakymai	Poilsio diena	Išbandymo diena	Ženklas, kad Dievas yra Atpirkėjas (Pašventintojas ir Kūrėjas)	Pasigerėjimas	Ženklas, kad Dievas yra Atpirkėjas ir Viešpats	Sukurta žmogui ir diena: 1) Evangelijos skelbimui 2) Sudaužytų širdžių gydymui 3) Skelbimui apie išvadavimą	Poilsio diena	Diena klausytis Dievo žodžio	Diena amžinam garbinimui
--------------------	---------------	-----------------	--	---------------	--	--	---------------	------------------------------	--------------------------

Aptarkite su Keliauninkais tokius klausimus:

1. Kodėl mes švenčiame 7 dieną kaip Sabatą?
2. Kodėl mes ją taip švenčiame kaip švenčiame?
3. Kokių ypatingų palaimų galime tikėtis gauti dėl to, kad laikome Sabatą šventa diena?
4. Kokią veiklą mes galime leisti užsiimti Sabatoje?

Testavimo metodas

Dalyvavimas tyrinėjime ir aptarime. Sabatos laiko juosta.

Reikalavimas Nr. 4

Turėti *Atminties Perlo* sertifikatą.

Klasės susitikimai: vienas

Iš visų užsiėmimų vienas yra skiriamas *Atminties Perlo* egzaminui.

Tikslas

Suteikti galimybę išmokti tekstus, kurių įsiminimas padeda augti dvasiškai per asmeninį *Atminties Perlo* pritaikymą.

Mokymo metodai

1. Skatinti paauglius padaryti *Atminties Perlą* savo kasdienio garbinimo dalimi.
2. Suplanuokite įdomų metodą, kuriuo tikrinsite išmoktas eilutes kiekvieną savaitę.

1. Nuostabios ištraukos

- a. Jer 15, 16
- b. 1 Tim 2, 15
- c. Pr 2, 2.3
- d. pasirink pats

2. Išgelbėjimas

- a. Mt 11, 28-30
- b. Jn 17, 3
- c. Jn 15, 5.7
- d. Mt 10, 32.33
- e. Mt 4, 19
- f. pasirink pats

3. Doktrina

- a. Heb 11, 3
- b. Apr 14, 6-14
- c. Jn 6, 40
- d. Apr 21, 1-4
- e. Iš 20, 8-11
- f. pasirink pats

4. Malda

- a. Mk 11, 25
- b. 1 Jn 5, 14.15
- c. Mt 21, 22
- d. pasirink pats

5. Santykiai

- a. 1 Kor 13
- b. Heb 10, 24-25
- c. Gal 6, 1.2
- d. Mt 11, 28-30
- e. pasirink pats

6. Elgesys

- a. Gal 5, 22.23
- b. Mch 6, 8
- c. Iz 58, 13
- d. Mt 5, 8
- e. pasirink pats

7. Pažadai/Šlovinimas

- a. Rom 8, 28
- b. Ps 103, 1-5
- c. Ps 15, 1.2
- d. Mt 24, 44
- e. Ps 91, 1-6
- f. pasirink pats

Testavimo metodas

Išlaikyti „Atminties perlo“ pateiktą konferencijos Jaunimo skyriaus testą.

Pažangesniems

Perskaitykite Patarlių, Habakuko, Izaijo, Malachijo, Jeremijo knygas arba užbaikite 4 metų Jaunių Biblijos skaitymo programą.

PIRMI METAI**PAVYZDYS**

Mt 1 Apd 1
Mt 2 Apd 2
Mt 3 Apd 3
Mt 4 Apd 4
Mt 5 Apd 5
Mt 6 Apd 6
Mt 7 Apd 7
Mt 8 Apd 8
Mt 9 Apd 9
Mt 10 Apd 10
Mt 11 Apd 11
Mt 12 Apd 12
Mt 13 Apd 13
Mt 14 Apd 14
Mt 15 Apd 15
Mt 16 Apd 16
Mt 17 Apd 17
Mt 18 Apd 18
Mt 19 Apd 19
Mt 20 Apd 20
Mt 21 Apd 21
Mt 22 Apd 22
Mt 23 Apd 23
Mt 24 Apd 24
Mt 25 Apd 25
Mt 26 Apd 26
Mt 27 Apd 27
Mt 28 Apd 28
Iz 41
Iz 52
Iz 55

GALIA**PLANAS**

Pr 1
Pr 2
Pr 3
Pr 4
Pr 5
Pr 6
Pr 7
Pr 8
Pr 9
Pr 10
Pr 11
Pr 12
Pr 13
Pr 14
Pr 15
Pr 16
Pr 17
Pr 18
Pr 19
Pr 22
Pr 24
Pr 27
Pr 28
Pr 29
Pr 32
Pr 35
Pr 37
Pr 39
Pr 41
Pr 42
Pr 45
Pr 49
Pr 50

ANTRI METAI**TIKSLAI**

Iš 1
Iš 2
Iš 3
Iš 4
Iš 5
Iš 7
Iš 9
Iš 10
Iš 11
Iš 12
Iš 13
Iš 14
Iš 15
Iš 16
Iš 17
Iš 18
Iš 19
Iš 20
Iš 24
Iš 31
Iš 32
Iš 33
Iš 34
Iš 35
Kun 1
Kun 11
Kun 16
Sk 10
Sk 11
Sk 23
Jst 18

PAŽADAI

Rom 1
Rom 2
Rom 3
Rom 4
Rom 5
Rom 6
Rom 7
Rom 8
Rom 9
Rom 10
Rom 11
Rom 12
Rom 13
Rom 14
Rom 15
Rom 16
1 Kor 1
1 Kor 2
1 Kor 6
1 Kor 7
1 Kor 10
1 Kor 13
1 Kor 15
2 Kor 1
2 Kor 2
2 Kor 4
2 Kor 5
2 Kor 9
Gal 2
Gal 5
Gal 6

PRANAŠYSTĖS

Dan 1
Dan 2
Dan 3
Dan 4
Dan 5
Dan 6
Dan 7
Dan 8
Dan 9
Dan 10
Dan 11
Dan 12
Apr 1
Apr 2
Apr 3
Apr 4
Apr 5
Apr 6
Apr 7
Apr 8, 9
Apr 10
Apr 11
Apr 13
Apr 14
Apr 15, 16
Apr 18
Apr 19
Apr 20
Apr 21
Apr 22

TRETI METAI**ASMUO**

Mk 1
Mk 2
Mk 3
Mk 4
Mk 5
Mk 6
Mk 7
Mk 8
Mk 9
Mk 10
Mk 11
Mk 12
Mk 13
Mk 14
Mk 15
Mk 16
Iz 1
Iz 5
Iz 6
Iz 7
Iz 11
Iz 26
Iz 35
Iz 37
Iz 38, 39
Iz 40
Iz 42
Iz 53
Iz 65
Iz 66
Jer 1

TOBULĖJIMAS

Lk 1
Lk 2
Lk 3
Lk 4
Lk 5
Lk 6
Lk 7
Lk 8
Lk 9
Lk 10
Lk 11
Lk 12
Lk 13
Lk 14
Lk 15
Lk 16
Lk 17
Lk 18
Lk 19
Lk 20
Lk 21
Lk 22
Lk 23
Lk 24
Job 1
Job 2
Job 3
Job 4
Job 38, 39
Job 40, 41
Job 42

APVAIZDA

Ts 3
Ts 6
Ts 7
1 Sam 2
1 Sam 9
1 Sam 16
1 Sam 17
2 Sam 7
1 Kar 3
1 Kar 8
1 Kar 9, 10
1 Kar 11
1 Kar 17
1 Kar 18
1 Kar 18
1 Kar 19
1 Kar 20
2 Kar 2
2 Kar 4
2 Kar 5
2 Kar 18
Est 1
Est 2
Est 3
Est 4
Est 5
Est 6
Est 7
Est 8
Est 9
Est 10

KETVIRTI METAI**ŠLOVINIMAI**

Ps 117
Ps 66
Ps 2
Ps 16
Ps 22
Ps 23
Ps 24
Ps 110
Ps 113
Ps 8
Ps 19
Ps 29
Ps 104
Ps 51
Ps 92
Ps 27
Ps 37
Ps 46
Ps 73
Ps 90
Ps 91
Ps 107
Ps 106
Ps 103
Ps 119
Ps 146
Pt 1
Pt 6
Pt 14

RAMYBĖ

Ef 1
Ef 2
Ef 3
Ef 4
Ef 5
Ef 6
Fil 1
Fil 2
Fil 3
Fil 4
Kol 2
Kol 3
1 Tes 4
1 Tes 5
2 Tes 3
1 Tim 3
1 Tim 4
2 Tim 1
2 Tim 3
Tit 2
Fm
Heb 9
Heb 11
Jok 4
1 Pt 1
2 Pt 1
1 Jn 1
1 Jn 4
3 Jn
Jud

UŽTIKRINIMAS

2 Jn 1
Rūt 1
Rūt 2
Rūt 3
Rūt 4
Jon 1
Jon 2
Jon 3
Jon 4
Jn 1
Jn 2
Jn 3
Jn 4
Jn 5
Jn 6
Jn 7
Jn 8
Jn 9
Jn 10
Jn 11
Jn 12
Jn 13
Jn 14
Jn 15
Jn 16
Jn 17
Jn 18
Jn 19
Jn 20
Jn 21
1 Jn 3

TARNAVIMAS KITIEMS

Šio skyriaus tikslas yra suteikti galimybę Keliauninkams pasitarnauti kitiems bei parodyti Kristaus meilę ir rūpestingumą.

☐ Reikalavimas Nr. 1

Kaip grupelė ar individualiai pakvieskite draugą bent į vieną jūsų bažnyčios ar konferencijos paauglių/ jaunimo veiklą.

Klasės susitikimai: du

Tikslas

Praplėsti Keliauninko draugystės ratą tam, kad prasiplėstų Dievo karalystės įtaka, ir taip pat suteiktų malonumą dėl naujos draugijos bei asmeninio augimo.

Paaiškinimas

Evangelizacinės programos Keliauninkams yra sukurtos, kad įtrauktume 14 – mečius į asmeninį kontaktą, ir taip pat įtrauktume į grupės veiklą, kuri yra svarbi bei reikalinga šio amžiaus grupei.

Pasitarę su grupe, suplanuokite veiklas, į kurias paaugliai galėtų pasikviesti draugus. Reikėtų apsvarstyti žemiau išdėstytas sritis, pateikiant savo idėjas:

- a. Paauglių - jaunimo susitikimai
- b. Rekreacinės veiklos
- c. Paauglių stovyklos
- d. Sabatos mokykla
- e. Pėdsekių klubo veiklos
- f. Įvairūs vakarai

Mokymo metodai

Grupės aptarimas.

Testavimo metodas

Dalyvavimas veikloje.

☐ Reikalavimas Nr. 2

Kaip grupelė ar individualiai padėkite suorganizuoti ir sudalyvaukite projekte ar tarnavime kitiems.

Klasės susitikimai: vienas

Tikslas

Padėti Keliauninkui patirti tarnavimo kitiems džiaugsmą.

Paaiškinimas

Siūlomos veiklos:

Krikščioniškas tarnavimas

1. Kelti susidomėjimą visuomenei skirta poilsio programa vaikams, jaunimui ir suaugusiems (hobiai, 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 rekonstravime ir kambario įrengime.
3. Padėti pastoriumi išdalinti medžiagą, gėles, paskambinti žmonėms, kitokius pavidimus.
4. Išdalinti pakvietimus nepažįstamiems.
5. Aplankyti užsidariusius žmones, daryti tokius gerus darbus, kaip skaitymas ir muzikos grojimas. Nuvesti juos į parduotuvę ir parnešti prekes.
6. Prižiūrėti vaikus, kad tėvai galėtų sudalyvauti bažnyčios užsiėmimuose.
7. Padėti bažnyčios sekretoriumi.
8. Pravesti programas, tarnavimus įvairiose institucijose (prieglaudos namuose, kalėjimuose ir t.t.)
9. Parašykite istorijas apie bažnyčioje vykstančius įvykius į vietinius laikraščius ar bažnyčios laikraščius.
10. Palaikyti bažnyčios pastatą švarų ir patrauklų.
11. Pasirūpinti bažnyčios giesmynais, Biblijomis ir bažnyčios biblioteka.
12. Pasirūpinti gėlėmis.
13. Pasodinti daržą, kurio derlių išdalintumėte alkaniems.
14. Pradėti istorinių dalykų biblioteką.
15. Padėti tarnavime vaikams: papasakoti istorijas, paruošti priemones, rinkti medžiagą ir duoti vaikams.
16. Palaikyti bendravimą su asmenimis, kurie yra išvykę toli nuo namų.
17. Padėti rūpintis bažnyčios transporto priemonėmis.

Mokymo metodai

A. Maistas vyresnio amžiaus gyventojams

Čia pateikta keletas smulkiau išdėstytų pavyzdžių:

Ši veikla reikalauja nemažai suaugusiųjų priežiūros, susijusios su kontaktais transportavimu, maisto pirkimu ir paruošimu. Daugeliui Keliauninkų bus malonu dalyvauti dėl šio aptarnavimo aspektų. Labai naudinga, jei šioje veikloje dalyvauja daugiau nei vienas, dėl kūrybiškumo potencialo. Sekantys pasiūlymai gali padėti išvystyti naujas idėjas:

1. Pasirinkite vyresnio amžiaus gyventojus, poras ar grupeles, kurie negali išeiti iš namų, yra vieniši. Grupelės yra geriau, nes suteikia galimybę pabendrauti su savo amžiaus žmonėmis.
2. Centrinės vietos yra laikomos geriausiomis dėl susisiekimo transporto, skirto vyresnio amžiaus gyventojams. Dėl vietos pasirinkimo turi būti apsvarstyta: Keliauninkų namai, o taip pat ir salės bei kitos patalpos. Taip pat reikėtų apsvarstyti ir dėl vyresnio amžiaus gyventojų, negalinčių niekur išeiti, namų.
3. Maistas turėtų būti atitinkantis vyresnių žmonių dietos reikalavimus, ir būtų gerai šiuo klausimu pasitarti su kompetentingais žmonėmis. Yra būtini detalūs maisto paruošimo planai, kurie turi būti paruošti iš anksto.
4. Atmosferą pagyvina stalo dekoracijos, taip pat kiekvienam svečiui prie palaidinės, megztinio, švarko ar palto prisegtos gėlės. Nebloga mintis maža dovanėlė, tokia kaip eilių ar parinktų citatų bukletas.
5. Siūloma, kad sekmadieniais apie 13 val., išskyrus per šventines dienas ir atostogų metu, būtų vyresnio amžiaus gyventojų užimtumo laikas. Senjorai eina anksti miegoti ir nemėgsta būti lauke, kai sutemsta.

B. Draugiška išvyka neturtingiems vaikams

Keliauninkai noriai dalyvaus bet kokioje veikloje, susijusioje su draugiška neturtingų vaikų išvyka. Reikėtų apsvarstyti šiuos dalykus:

1. Iš kur vaikai – našlaičiai, vaikų namai, iš gatvės.
2. Paslaugos – pasirinkite savo paslaugas ar vietą, tinkančias Sabatos metu.
3. Transportavimas.
4. Žaidimai.
5. Maistas ar skanėstai.
6. Kartu vykstantys suaugę asmenys.

Testavimo metodas

Dalyvavimas veikloje.

☐ Reikalavimas Nr. 3

Aptarkite, kaip krikščioniškas adventistų jaunimas susijęs su žmonėmis kasdieninėse situacijose, susipažįstant ir bendraujant.

Klasės susitikimai: vienas

Tikslas

Praplėsti Keliauninkų supratimą, kad santykiai su kitais žmonėmis apima ir dvasinę tarnystę.

Mokymo metodai

Grupės aptarime:

1. Įvardinkite žmones, su kuriais kasdien susiduria paaugliai, pvz. šeima, draugai, kaimynai, autobuso vairuotojas, pardavėjas, muzikos mokytojas ir t.t.
2. Aptarkite skirtumus tarp savęs ir ne adventistų draugų bei kitų kontaktų, pvz. maistas, pasilinksminimas, rekreacija, Sabata ir t.t.
3. Ar manote, kad šie skirtumai trukdo susidraugauti su kitais?
(atsakymas – Ne)

Jūs galite susidraugauti, kalbėdami apie jus siejančius dalykus, pvz. veiklas mokykloje, hobius, pėdsekius/ skautus, žaidimus, sportą ir t.t.

Arba naudodami jus skiriančius skirtumus įdomaus pokalbio užmezgimui, be pamokslavimo! Pvz. kodėl mes pasirenkame tokį gyvenimo būdą: nevalgome mėsos, nerūkome, negeriamo alkoholio, nežaidžiame sportinių žaidimų Sabatoje ir t.t.

4. Draugystė gali užsimegzti tiesiog leidžiant žinoti kitiems žmonėms, kad jūs esate, pvz. pasakydami labas, padėdami, kur įmanoma, būdami mandagūs ir tinkamai elgdamiesi ir t.t.
Net jei ir nesusidraugausite, sukursite gerą įspūdį apie save, apie jūsų mokyklą ar bažnyčią.
5. Aptarkite įtakos galią.
 - a. Kaip jūs galite įtakoti kitus.
 - b. Kaip kiti įtakoja jus.

Atminkite tai, nes mūsų žmogiška prigimtis yra linkusi į blogį. Lengviau žmonėms eiti klaidingu keliu, nei sekti Jėzų.

Krikščionys paaugliai turi būti apsaugoti nuo minios, bet ne izoliuoti nuo jos.

Standartų ar įsitikinimų kompromisai draugystėje yra darantys žalą, bet izoliavimas taip pat yra nepriimtinas.

„Kiekvieno žmogaus minčių ir veiksmų įtaka supa jį kaip nematoma atmosfera, kuria nesąmoningai kvėpuoja visi, kurie kontaktuoja su juo,“ (*Liudijimai bažnyčiai 5T, Testimonies for the Church 111 psl.*)

„Tikras krikščionis renkasi netikinčiųjų draugiją ne dėl to, kad jam patinka juos supanti bedieviško gyvenimo atmosfera, ar sukelti jų susižavėjimą ir gauti aplodismentų.(...) Netikinčiųjų visuomenė nepadarys mums žalos, jei mes būsimė tarp jų dėl sujungimo jų su Dievu ir jei esame pakankamai stiprūs atlaikyti jų įtaką.“ (*Liudijimai bažnyčiai 5T, Testimonies for the Church 112, 113 psl.*)

Šaltiniai

Knygoje *Gydymo tarnavimas*, skyriuje „Kontaktavimas su kitais“ galite rasti teigiamų dalykų, kurie leis jums parodyti, kaip tarpasmeniniai santykiai gali būti tarnavimu.

Testavimo metodas

Dalyvavimas aptarime.

Pažangesniems

Praleiskite bent 2 valandas su jūsų pastoriumi, bažnyčios vyresniuoju ar diakonu, stebėdami juos jų tarnavimuose.

Pastaba: Kiekvienas iš šių asmenų turi tam tikrus vaidmenis ir vadovavime, ir evangelizaciniame tarnavime visuomenei bei bažnyčios narystei. Kandidatas į šią klasę turi būti supažindintas su šiais vaidmenimis ir siekti jų su Dievo pagalba.

DRAUGYSTĖS VYSTYMAS

□ Reikalavimas Nr. 1

Grupės aptarime ir asmeninio analizavimo metu pasirinkite dvi iš sekančių temų:

- A. Savivoka.
- B. Žmonių santykiai – tėvai, šeima ir kiti.
- C. Pinigų uždirbimas ir išleidimas.
- D. Draugų spaudimas.

Klasės susitikimai: Du vienai temai.

Paiškinimas

Keliauninkų grupės patarėjas priims dėmesį, kad paaugliai yra labai įtakoti jų kūne vykstančių greitų fizinių pasikeitimų. Brendimas daugeliui merginų vyksta nuo 11 iki 15 metų, tuo tarpu berniukams labiausiai tikėtina lytinis brendimas vyks nuo 12 iki 16 metų amžiaus. Tokiu būdu daugelis vaikų būdami 14 metų yra tokio amžiaus, kuomet vyksta milžiniški pokyčiai, tarpsnio viduryje. Spartus augimas ir žymūs kūno proporcijų pokyčiai yra tipiniai apibūdinimai, įrodantys šiuos vidinius ir išorinius pokyčius, kurie įtakoja fizinę ir psichologinę savijautą.

Tai įprasta, kad darbuotojai ir mokytojai, dirbantys su jaunimu, atkreips dėmesį į Keliauninkų amžiaus grupės požiūrio ir elgesio pasikeitimus, kurie apima pasitraukimą iš šeimos ir draugų grupės veiklos, konfliktus su šeima ir draugais, troškimą praleisti daugiau laiko vieniems, įsitraukiant į daug laiko užimančias svajones. Nuobodulys yra kitas apibūdinimas, kuomet mažai domimasi mokslais bei namų pareigomis. Greitas augimas yra pagrindinė 14- mečio problema, kas sąlygoja trūkumą koordinacijos bei didelį nerangumą. Taip pat šiame amžiuje gali nieko nenorėti, nesutarti su kitais, būti priešiški ir kritiški, pasireikšti nuotaikų kaita, būti susiraukę bei išsivystyti nepasitikėjimas savimi. Kūno pasikeitimai paauglystės metu taip pat gali sąlygoti asmens per didelį kuklumą dėl baimės, kad pastebės tuos pasikeitimus ir išsakys nepageidautinus komentarus.

Aptarimo grupių patarėjai susilauks entuziastingo ir įvairaus susidomėjimo dėl žmogaus augimo temų, nes jos yra tokios svarbios ir tokios artimos paaugliams, o tai patvirtins gyvybingas dalyvavimas. Paauglių Keliauninkų amžiaus grupėje požiūris yra nestabilus ir lankstus. Taigi, atsižvelgiant į tai, asmeninio augimo tyrinėjimai suteikia nuostabias galimybes išvengti nesupratimų bei klaidų ir nukreipti jaunatvišką mąstymą į produktyvias, kūrybingas ir dvasines vertybes.

Šios dalies tikslas yra pratęsti Žvalgų asmeninio augimo studijas su gilesniu užtikrinimu ir požiūrių, kurie prisideda prie teigiamo charakterio vystymosi, įvertinimu. Keliauninkams leidžiama pasirinkti dvi iš keturių temų. Du susitikimai yra skiriami vienai temai.

Mokymo metodai

1. Susipažinkite su eiga ir pagalba mokytojui.
2. Pasirinkite diskusijos pradžią ar temą iš pateiktos medžiagos ir panaudokite kaip pasirinktos temos įvadą.
3. Vadovaukite grupės diskusijai pasirinkta tema.
4. Išmintingas vedantysis apibendrina grupės diskusiją, pabrėždamas teigiamus temas dalykus.

A. Savivoka

Tikslas

Suteikti Keliauninkams galimybę suprasti savivokos prasmę bei pritaikymą ir kodėl ši tema yra tokia svarbi santykių kūrime.

Pagalba diskusijoms

Savokos „savivoka“ bei „savigarba“ naudojamos kaip sinonimai ir iš esmės reiškia tą patį. Savivoka yra asmens savęs suvokimas, tai kaip asmuo mato save. Šie savęs suvokimai (pvz. tai kaip jūs save matote) yra suformuoti per asmens patirtį su savo aplinka, ir, atrodo, labai įtakoti dėl dar stipriau veikiančių komponentų toje aplinkoje. Visų pirma savivoka yra įtakojama asmenų, kurie yra reikšmingi jums, požiūrių bei reakcijų.

Žinios apie savojo „aš“ suvokimą leidžia mums paaiškinti bei nuspėti, kaip asmuo elgsis tam tikroje situacijoje. Jei asmuo mato save kaip „nusikaltėlį“ ar „blogietį“, tai labiausiai tikėtina, kad jis būtent taip ir elgsis, nes taip save mato ir tiki, kad taip jį mato kiti.

Ar galite sugalvoti pavyzdį, kaip asmens savivoka įtakoja jo elgesį bei kitų elgesį su juo?

Pavyzdys: Jaunas berniukas buvo nuteistas už vagystę ir nusiųstas į pataisos namus. Po tam tikro ten praleisto laiko jis buvo paleistas namo. Netrukus po to, kai jis sugrįžo namo, gatvėje, kurioje jis gyveno, įvyko apiplėšimas. Žinoma pirmasis namas, kuriame apsilankė policija, buvo jo. Jie klausinėjo bei kaltino jį dalyvavimu apiplėšime. Jis teigė, kad su tuo neturi nieko bendra. Juo nepatikėjo. Jei jis tai darė anksčiau, tai jis tai padarė vėl – taip tikėjo policija. Toks valdžios požiūris jį supykė bei įžeidė ir jis save matė tokiu, kuris tikrai parodys kaip tai daroma! Jis klimpo vis labiau ir labiau klimpo į nusikaltimus.

Ar galite sugalvoti kitokių pavyzdžių, kur „savivoka“ įtakojo jūsų elgesį?

Savivokos apibūdinimas

Mūsų savivoką galima būtų padalinti į dvi dalis:

1. Akademinė savivoka. Ji susidaro iš to, kaip mes save matome sąsajoje su išsilavinimo sugebėjimais: skaitymas, rašymas, mokslas, matematika, muzika, menas bei įvairūs techniniai įgūdžiai bei gebėjimai.
2. Neakademiniai gebėjimai. Neakademinė savivoka susideda iš trijų dalių:
 - a. *Socialinė savivoka*, kuri susijusi su tuo, kaip mes matome save santykiuose su kitais. Kai kurie žmonės mato save kaip drovius ir nedrąsius, todėl jiems sunku susirasti draugų. Kiti galvoja apie save kaip apie draugiškus, mokerčius bendrauti ir sugebančius labai lengvai susirasti, galbūt ir net priešingos lyties, draugų.
 - b. *Emocinė savivoka*. Šis savivokos aspektas susijęs su mūsų tikėjimu, kaip sugebame susitvarkyti su savo emocijomis. Vienas žmogus gali laikyti save „šaltu ir griežtu“, kitas – „švelniu ir lengvai sutariančiu su kitais“, dar kitas – „greitai užsiplieskiančiu“, o dar kitas – „tyliu ir nieko nekalbančiu“. Tai tik keletas mūsų emocinės savivokos pavyzdžių; jūs galbūt sugalvosite tokių pavyzdžių dar daugiau.
 - c. *Fizinė savivoka*. Čia mūsų savivoka gali būti įvairių formų. Kai kurios gali kilti iš kitų pasakytų frazių ar apibūdinimų tokių kaip: „kūdena“, „slabakas“, „tešlius“, „kaulų vyniotinis“, „plokščiapadis“ ir „strazdančius“.

Jūs galite pateikti daug daugiau įvairiausių pavyzdžių apie bėgimo, šokinėjimo ar žaidimo sugebėjimus. Sudarykite jų sąrašą. Kaip šios etiketės įtakoja žmones? Pagalvokite apie būdus, kurie padėtų žmonėms kovoti su neigiama savivoka. Kaip galime pakeisti savęs įsivaizdavimą, kuomet jis yra neigiamas?

Kaip pakeisti mūsų savivoką

Jei ji yra suformuota kitų žmonių požiūrio bei atsiliepimų apie mus, vadinasi kiti gali stipriai mums padėti, pakeisdami savo požiūrį. Mums padėtų žmogaus, kurį mes vertiname, geras padrašinantis žodis ar užjaučiantis supratimas.

Mūsų trūkumą įveikti padės praktinė pagalba. Berniukas jautėsi labai kvailas, kai susidūrė su matematika. Jam dažnai nesisekė, kol vieną dieną sutiko vieną neįprastą mokytoją, kuris pasakė: „Kiekvieną kartą, kai tau reikės pagalbos, ateik pas mane. Nesvarbu, kiek klaidų tu bepadarytum, aš padėsiu“.

Jei mes galėtume pasiekti etapą, kuomet į savipagalbą būtų pajungtos mūsų protas ir pastangos, o aplinka nebūtų tokia jau labai nuvilianti, mes galėtume pakeisti neigiamą savęs suvokimą į teigiamą. Ar jūs kada nors tai patyrėte? O gal žinote, kas tai patyrė?

Santrauka

Yra tikima, kad asmens savivoka vaidina tokį svarbų vaidmenį jo gyvenime, kad jis negali elgtis kitaip, kaip tik pagal tą savivoką. Taigi, jei jis mato save kaip sunkiai skaitantį, tuomet jis nesistengs skaityti, ir, žinoma, neskaitys kitų akivaizdoje, bijodamas padaryti iš savęs kvailį. Mūsų savęs suvokimas yra tarsi privatus vidinis mūsų vaizdas, kuris yra vienas iš sunkiausiai pakeičiamų ar įveikiamų suklypimo akmenų, jei mes ketiname pakeisti savo gyvenimo būdą arba pakeisti dalykus, kuriuos darome arba negalime padaryti.

„Siela yra neįkainojama. Jos vertė gali būti suvokiama tik dėka sumokėtos išpirkos vertės. Kalvarija! Kalvarija! Kalvarija! parodo tikrąją sielos vertę“ (3 T 186 psl.)

Su meile iš dangaus 702 psl. (originalo 755 psl.) *„Niekada nenusidėjęs Dievo Sūnus kabojo ant kryžiaus, Jo kūnas buvo sučižytas rimbais; tos rankos, kurios taip dažnai tiesėsi laiminti, buvo prikaltos prie skersinio; tos kojos, kurios nepaisydamos tarnavimo meilei, buvo prikaltos prie medžio; karališką galvą buvo pervėręs erškėčių vainikas; Jo virpančios lūpos persikreipė kančios šūksniui. Ir viskas, ką Jis ištvėrė, - kraujo lašai, ritęsi iš Jo galvos, rankų bei kojų, skausmai, varstę Jo kūną, ir neapsakomas sielvartas, užpildęs sielą, kai Tėvas paslėpė Savo veidą, - kiekvienam žmonių vaikui liudijo: tai už tave Dievo Sūnus sutiko nešti šią kančių naštą; dėl tavęs Jis sugriovė mirties valdžią ir atvėrė rojus vartus. Tas, kuris sutramdė įsisiautėjusias bangas ir vaikščiojo jų putotomis keteromis, prieš kurį drebėjo demonai ir nuo kurio bėgo ligos, kuris atverdavo akis akliems ir prikeldavo mirusiuosius, atidavė Save ant kryžiaus kaip auką – meilės auką tau.“*

Įvada į diskusiją

SAVAITĖS ANALIZĖS LAPAS

Vienas iš studento savivokos stiprinimo veiksnių yra padėti jam daugiau sužinoti apie tai, kaip jis kontroliuoja savo kasdieninį gyvenimą. Savaitės analizės lapas, padeda pamatyti, kaip jie efektyviai naudoja savo laiką.

Išdalinkite lapus, su sekančiais klausimais:

Vardas _____ data _____

1. Koks buvo šios savaitės svarbiausias dalykas?
2. Ką tau pavyko šią savaitę geriau pažinti?
3. Kokį pagrindinį dalyką sužinojai apie save šią savaitę?
4. Ar pradėjai kažkokių didelių pokyčius šią savaitę?
5. Kaip galėjo būti ši savaitė geresne?
6. Ką tu atidėliojai šią savaitę?
7. Įvardinkite tris sprendimus ar pasirinkimus, padarytus šią savaitę? Kokie buvo tų pasirinkimų rezultatai?
8. Ar šią savaitę suplanavote kažkokių ateityje būsiančių įvykių?
9. Kokių nebaigtų asmeninių reikalų liko iš praėjusios savaitės?
10. Atviras komentaras:

Po šešių savaitių turite gražinti analizės lapus studentams. Studentai gali norėti pakalbėti apie kurį nors arba visus klausimus. Paprašykite juos apibendrinti, kokią pamoką jie gali paimti iš savo atsakymų į klausimus. Po to, kai jie peržvelgs savo lapus, paprašykite jų parašyti tokius sakinius: „Aš išmokau...“.

Kai baigsis vienas šešių savaitių periodas, įdomu ir naudinga, kad studentai sudarytų naują analizės lapą pagal tai, kokios jų manymu turi būti išnagrinėtos svarbios jų gyvenimo sritys.

Teiginiai ir gestai žudikai

Padiskutuokite klasėje šiais klausimais:

- ✓ Ar jūs kada nors dirbote dėl kažko labai sunkiai, dėl ko jums atrodo buvote nesuprastas ar įvertintas? Kas tai buvo? Kas buvo pasakyta ar padaryta, kas privertė jus jaustis, jog jūsų pastangos nebuvo įvertintos?
- ✓ Ar kada norėjote pasidalinti idėjomis, jausmais, kažkuo, ką jūs padarėte ar parašėte, bet bijojote tai padaryti?
- ✓ Kokius dalykus jie galėjo pasakyti ar padaryti, kurie nuvertintų jus, jūsų idėjas, jūsų pasiekimus?

Pristatykite studentams sąvoką „Teiginiai ir gestai žudikai“. Visi mes turime daug jausmų, minčių ir kūrybiško elgesio, kurie yra nužudomi kitų žmonių negatyvių komentarų, gestų ir t.t. Čia yra keletas teiginių žudikų, kuriuos dažnai naudoja (net mokytojai!):

- ❖ Mes tam dabar neturime laiko.
- ❖ Tai kvaila mintis. Žinai, tai neįmanoma.
- ❖ Tu tikrai keistas!
- ❖ Ar išprotėjai? Atsilikęs? Juokauji? Rimtai?
- ❖ Tik berniukai/ mergaitės tai daro!
- ❖ Oho, jis keistas, jis tikrai keistas!
- ❖ Tai tik lepūnėliams.

Pasakykite, kad šiandien studentai bus socialinių mokslų tyrėjais. Paprašykite, kad jie sudarytų vienos dienos visų mokykloje girdėtų teiginių sąrašą pietaujant, namuose bei žaidžiant. Atradimus aptarkite sekančio klubo susitikimo metu.

Štai dar vienas pratimas, kuris galėtų padėti įvardinti ir leisti pasireikšti kažkuriems priešiškiems jausmams, kurie nukreipti į teiginius žudikus. Ši veikla taip pat padeda studentams išreikšti kai kuriuos jausmus tokiu būdu, kuris nėra psichologiškai žalingas kitiems studentams.

Paprašykite studentus atsistoti. Kai pasakysite „eikite“, jie turi pasakyti ar sušukti visus teiginius žudikus, kuriuos jie girdėjo dienos metu kaip tyrėjai.

„Aš norėčiau būti...“

1. Apžvelkite žemiau pateiktas savybes ir pažymėkite „1“ svarbiausią jums savybę, „2“ mažiau svarbią ir t.t. Skirkite tam laiko, tai nėra lengva.
_____ GALINGAS – gali kontroliuoti kitus
_____ ĮGUDEŠ – kokios nors srities ekspertas
_____ ĮŽYMUS – labai gerai žinomas
_____ GERAS – žinomas kaip geras, malonus, dosnus
_____ PADEDANTIS – padedantis kitiems ar pasauliui svarbiais momentais
_____ PATRAUKLUS – kitiems patinka, kaip atrodo
_____ DŽIAUGSMINGAS – smagus
_____ LAISVAS – galintis daryti, ką nori
_____ PATENKINTAS – ramus bet koku atveju
_____ IŠMINTINGAS – turintis gilių ir daug žinių
_____ MYLIMAS – labai mylimas ir kuriuo labai rūpinamasi
_____ SVEIKAS – sveikas kūnas ir neturintis ligų bei skausmo
2. Pabraukite keturis svarbiausius pasirinkimus. Įsivaizduokite asmenį, kuris labai vertina šiuos keturis dalykus. Ką jam ar jai patinka daryti?
Kokių tas žmogus turi planų ateičiai?
Ką tas žmogus galvoja apie save?
3. Dabar pagalvokite apie tai, kiek jums patinka šie keturi pasirinkimai? Parašykite apie bet kokius trūkumus (tai, ko neturite) tarp dabartinio gyvenimo ir tokio gyvenimo, kokio norėtumėte, kad būtų?

Parašykite, ką galėtumėte padaryti, kas padėtų jums tapti tuo, kuo norėtumėte būti?
Tai padeda atskleisti asmenybės vertybes ir taip pat padeda suvokti esmę.

Galima eiga

1. Paprašykite studentų užpildyti lapus apgalvotai. Venkite įsigilino j sąvokos subtilybes, verčiau naudokite tokią prasmę, kokią įprastai naudojate.
2. Smagu palyginti pasirinkimus, kurie yra pirmoje vietoje. Paklauskite, kiek žmonių pirmu numeriu pažymėjo „Galingas“. Lai studentas užrašo žodį ir skaičių ant lentos. Padarykite taip su visomis dvylika savybių. Paskatinkite tai pakomentuoti.
3. Yra du įdomūs būdai suformuoti grupes palyginti ir pasidalinti atliktu darbu. Vienas iš būdų surinkti visus kartu, kurie pasirinko žodį „Galingas“ kaip svarbiausią savybę. Tuos, kurie pasirinko žodį „Ilgudęs“ ir t.t. (Suformuokite, kad vienoje grupėje būtų trys, keturi žmonės.)

Kitas būdas suformuoti grupes pagal savybes, kurioms buvo pasirinktos, kaip mažiausiai svarbios.

Kuomet pirmos vietos vertinimai sutampa, jie gali pažvelgti, kiek sutampa sekancios savybės. Jie taip pat gali palyginti ir mintis.

4. Paprašykite studentų atsisėsti po vieną ir parašyti keletą minčių: „Aš sužinojau...“, „Aš išmokau...“, „Aš nustebau, kai ...“ arba „Aš stebiuosi, kad...“, arba „Aš iš naujo atradau...“.
5. Pakvieskite arba paprašykite savanorių perskaityti savo vieną ar dvi parašytas mintis. Žinoma, jie gali ir atsisakyti tai daryti.
6. Užbaikite padiskutuodami didelėje grupėje.

Keletas klausimų diskusijoms

1. Ar kas nors norėtų perskaityti, ką parašė, atsakydami į paskutinius du pateiktus klausimus?
2. Kiek iš jūsų prieš metus ar du būtumėt paskirstę šias savybes kitaip?
3. Kiek iš jūsų yra beveik tokie, kokiais norėtumėte būti?
4. Ar kas nors iš jūsų norėtumėte sudaryti su savimi kontraktą, kad padarysite kažką, jog būtumėte panašesniu į tą asmenybę, kuria norėtumėte būti? Jei taip padarysite, aš būčiau laimingas/-a, jei parodytumėte šį kontraktą man, ir galėčiau apie tai priminti, ką pažadėjote sau kada nors ateityje.
5. Ar galite nuspėti, kaip sunumeruotų šias savybes jūsų broliai, seserys ar tėvai? O gal bandykite nuspėti, o vėliau paprašykite tai įvertinti šeimos narių. Patikrinkite savo spėjimus.

Anketa „Kas aš esu“

Paprašykite studentų užpildyti žemiau pateiktą anketą. Siekiant užtikrinti, kad studentai būtų kiek įmanoma atviresni ir sąžiningesni, galite pasakyti jiems, jog anketos bus konfidencialios, nebent jie norėtų aptarti klausimus mažose grupelėse.

Anketa sudaryta iš žemiau pateiktų neužbaigtų sakinių:

- ❖ Bendrai paėmus, mokykla yra...
- ❖ Ši grupė yra...
- ❖ Mano geriausias draugas yra...
- ❖ Man labiausiai patinka Keliauninkų klasėje...
- ❖ Tai, ką noriu pasakyti mano vadovui yra...
- ❖ Man nepatinka žmonės, kurie...
- ❖ Man patinka žmonės, kurie...
- ❖ Aš būnu geriausias/ -ia, kai...
- ❖ Dabar aš jaučiuosi...
- ❖ Žmonės, kuriais pasitikiu...
- ❖ Geriausias dalykas, kuris man galėtų nutikti yra...

- ❖ Kai man nepatinka tai, ką aš padariau, aš...
- ❖ Kai savim didžiuojusi, aš...
- ❖ Aš labai laimingas/ -a, kad...
- ❖ Norėčiau, kad mano tėvai žinotų...
- ❖ Tikiu, kad vieną dieną...
- ❖ Aš norėčiau...
- ❖ Penki mane apibūdinantys būdvardžiai yra...
- ❖ Trys dalykai, kuriuose norėčiau patobulėti, yra...

Dėl ko nerimaujate?

Nerimas yra

<i>Aš nerimauju dėl...</i>	<i>Dažnai</i>	<i>Kartais</i>	<i>Niekada</i>
1. Savo figūros	_____	_____	_____
2. Išvaizdos	_____	_____	_____
3. Tėvo	_____	_____	_____
4. Mamos	_____	_____	_____
5. Savo pasiekimų mokykloje	_____	_____	_____
6. Ką darysiu, kai baigsiu mokyklą	_____	_____	_____
7. Draugų	_____	_____	_____
8. Ką kiti žmonės galvoja apie mane	_____	_____	_____
9. Kodėl nesu protingesnis/ -ė	_____	_____	_____
10. Vaikino/ merginos susiradimo	_____	_____	_____
11. Ginčų	_____	_____	_____
12. Apsikvailinimo	_____	_____	_____
13. Draugo praradimo	_____	_____	_____
14. Žmonių, kurie manęs nemėgsta	_____	_____	_____
15. Ar aš vesiu/ ištekėsiu	_____	_____	_____
16. Gyvačių	_____	_____	_____
17. Neturėjimo pakankamai pinigų	_____	_____	_____
18. Padarytų dalykų praeityje	_____	_____	_____
19. Nesutarimo su šeima	_____	_____	_____
20. Vorų	_____	_____	_____
21. Kažkada įvyksiančio išvykimo iš namų	_____	_____	_____
22. Mirties	_____	_____	_____

Galimos veiklos

1. Yra senas posakis: „Pasidalintas rūpestis yra perpus mažesnis rūpestis.“ Ar norėtumėte pakalbėti su draugu apie tai, dėl ko nerimaujate?
2. Daugelis to pačio amžiaus žmonių jaudinasi dėl panašių dalykų. Galbūt tos pačios grupės dalyviai norėtų sužinoti, kiek žmonių nerimauja dėl panašių dalykų.
3. a. Sudarykite dalykų sąrašą, dėl kurių jaudinasi mama, tėtis, geriausias draugas, sesuo ar brolis. Aptarkite su kitu žmogumi, kad išsiaiškintumėte, kiek atitinka jūsų mintys.
b. Aptarkite savo sąrašą su mama ar tėčiu ir išsiaiškinkite, dėl kiek iš išvardintų dalykų jie jaudinasi būdami maždaug jūsų amžiaus.

Ar tu patinki pats sau!

Daugelis žmonių galėtų apie save pasakyti žemiau išvardintus teiginius. Nurodykite, kaip dažnai kiekvienas teiginys atspindėtų jus, skirdami jiems balus nuo 0 iki 4. Tai tinka man:

Visada.....	4
Dažniausiai	3
Kartais.....	2
Retai.....	1
Niekada.....	0

1. Man patinka pirkti naujus drabužius. _____
2. Man patinka, kai mane mato su maudymosi apranga. _____
3. Mano svoris yra toks, kokio aš ir noriu. _____
4. Jaučiuosi gerai apsirengęs/ -usi. _____
5. Man patinka matyti save visą veidrodyje. _____
6. Jaučiuosi svarbus/ -i. _____
7. Esu optimistas/ -ė. _____
8. Jei būčiau priešingos lyties atstovu/ -e, manyčiau, kad esu patrauklus/ -i. _____
9. Galiu palaikyti pokalbį. _____
10. Man patinka lankytis vakarėliuose. _____
11. Galiu juoktis iš savo klaidų. _____
12. Kiti žmonės vertina mano nuomonę. _____
13. Niekas nėra per daug gerai man. _____
14. Esu energingas/ -a. _____
15. Nelaikau nuoskaudų. _____
16. Aš sunkiai nusimenu. _____
17. Kaltinu save dėl dalykų, kurie nesiseka. _____
18. Aš patinku kitiems žmonėms. _____
19. Man patinka susitikti ir kalbėtis su naujais žmonėmis. _____
20. Yra daug dalykų, kurių aš gėdijuosi. _____
21. Esu geraširdis. _____
22. Man patinka vieta, kur aš gyvenu. _____
23. Yra žmonių, su kuriais pasikeisčiau vietomis. _____
24. Mano gyvenimas yra pakankamai įdomus. _____
25. Leidžiuosi kitų stumdomas. _____
26. Kitiems žmonėms reikia manęs. _____
27. Man patinka keltis rytais. _____
28. Galiu savim pasirūpinti. _____
29. Žmonės dažniausiai žavisi manimi. _____
30. Mano gyvenime visko daug. _____
31. Jei atsidurčiau bėdoje, mano draugai padėtų. _____
32. Daugelis mano sutiktų žmonių yra blogesni už mane. _____
33. Man gerai sekasi. _____
34. Man patinka pasikliauti žmonėmis. _____

„Aš vertinu...“

Pirmiausiai dirbkite po vieną. Po to susėskite kartu ir pasidalinkite mintimis.

Pažymėkite „X“ šalia dešimties dalykų, kuriuos vertinate labiausiai. Pasirinkite išvardintų dalykų prasmę pagal jūsų supratimą.

___ Jaudulys	Kūrybiškumas	___
___ Artima draugystė	Skurdo panaikinimas	___
___ Vidinė ramybė	Humoras	___
___ Savivertės jausmas	Efektyvus pasaulio valdymas	___
___ Gebėjimas nepriklausomai apsispręsti	Drąsa	___
___ Asmeninė šlovė	Lankstumas	___
___ Finansinis saugumas	Didelis asmeninis turtingumas	___
___ Taika pasaulyje	Vadovavimas	___
___ Meilė	Daug laisvo laiko	___
___ Verslo ar profesinė sėkmė	Kitų ištikimybė	___
___ Visų žmonių lygybė	Gebėjimas spręsti problemas	___
___ Komfortas ir malonumai	Bendrumo jausmas su kitais	___
___ Pripažinimas iš kitų	Rūpestis kitais	___
___ Sėkmingumas	Kalbėjimo laisvė	___
___ Koledžo laipsnis	Grožis	___
___ Religinis gyvenimas	Smagumas	___
___ Atpildas už sąžiningas pastangas	Gamtos saugojimas	___
___ Glaudūs šeimos ryšiai	Teisingumas visiems žmonėms	___
___ Aiškūs asmeniniai tikslai	Maloni aplinka	___

Toliau, sugrįžkite ir pažymėkite „O“ prie dešimties dalykų, kuriuos vertinate mažiausiai. Dabar pasirinkite tris svarbiausius. Pasirinkite tris iš dešimties pažymėtų „X“, kurie jums svarbiausi, ir pabraukite juos. Galiausiai, prie šito sąrašo galite pridėti naujų dalykų. Bet pridėkite tik tuos, kurie yra tiek pat svarbūs kaip ir trys pabraukti.

B. Žmonių santykiai – tėvai, šeima ir kiti.

Tikslas

Padėti Keliauninkui nustatyti faktorius, kurie įtakoja žmonių santykius ir kurti teigiamus veiksnius.

Pagalba diskusijai

Daugelis vaikų yra gimę šeimose, kur yra tėtis ir mama. Kai kurie, nelaimėi, prarado savo tėvus dėl kažkio nelaimingo atsitikimo, netrukus po gimimo. Kiti gimė sunkiose šeimose, kur vienas iš tėvų apleidžia šeimą ir išeina iš namų. Kartais prieš išsiskyrimą būna ilgos ir karčios kovos tarp tėvų su pykčiu ir nusvilimu, išliejama ant vaikų, laikotarpis. Vaikai negali pasirinkti tėvų, taip pat ir tėvai negali pasirinkti vaikų, kuriuos jie turės. Daugelis tėvų, kurie pamato, kad jų vaikai yra protiškai atsilikę ar apsigimę, myli juos taip karštai, kad jie niekada net nepagalvoja apie išsiskyrimą su jais.

Kai gimstame ir augeame prižiūrimi mamos ir tėčio, pradedame tikėti, kad mūsų mama ir

tėtis visada buvo; kad jie niekada nepavargsta; niekada nepritrūksta pinigų; niekada neturi problemų. Bet, žinoma, jie pavargsta, jiems trūksta pinigų, jie turi problemų.

Betė niekada gerai nesutarė su mama. Kiekvieną kartą, kai mama paprašydavo jos šiek tiek padėti namuose: išplauti indus ar išsiurbti kilimus, Betė pagalvodavo: „Kodėl visada aš turiu tai daryti? Kodėl ji neprašo Siuzanos, ji šiek tiek vyresnė ir jai tai būtų lengviau padaryti?“

Betė pradėjo piktintis savo mama bei jausti blogus jausmus jai ir jos vyresniajai sesei. Palaipsniui ji pradėjo manyti, kad jos mama tikra ragana. Kodėl ji turėtų plauti grindis? Galų gale dar kiti šeši žmonės vaikščiojo jomis...

1. Tėvų dominavimo modelis

Kai kuriose šeimose tėvas gali būti labai dominuojantis ir tikėti, kad vaikai turi būti matomi, bet negirdimi! Kai vaikas užauga, jis gali tikėti, kad jis yra labai dominuojantis ir tai gali būti tiesa; jis gali manyti, kad nėra nieko, ką jis galėtų padaryti teisingai. Tai grubumo ir griežtumo pavyzdys. Tai skatina nesėkmės jausmą, menkavertiškumo jausmą bei maištavimo ir nusivylimo atsiradimą.

Manote tai yra gerai jaunam žmogui? Manote tai yra gerai tėvams? Kokius dar jausmus tai skatina? Kokį elgesį tai išugdo vaikuose? Kaip manote, ar vaikai galėtų įtakoti tėvus?

2. Paklusimo vaiko ar paauglio reikalavimams modelis

Kai kurie tėvai mano, kad vaikui turi skirti visą savo laiką. Jei Vilis reikalauja dviračio Kalėdoms, tai jis jį gauna. Jei jam reikia veterinaro chalato, tai jis jam yra nuperkamas. Žinoma, jei tai yra Marija ir jei jai dabar reikia naujos suknelės, tai ilgai netrukus ji nuperkama. Kai kuriems vaikai užtenka panorėti ir jų norai pildosi. Tai skatina tam tikrą arogantiškumą – jausmą, kad jų poreikiai ir norai visada privalo būti svarbiausi. Tai ugdo savanaudiškumą ir susikoncentravimą tik į save.

Manote tai geras tėvų elgesys su jų vaikais ir paaugliais? Jei ne, tai kodėl? Ar galite sugalvoti geresnių elgesio su vaikais būdų? Kokį jaunimo elgesį gali tai paskatinti? Ar manote, kad vaikų elgesys gali padaryti įtaką tėvų elgesiui?

3. Perdėto globėjiškumo modelis

Vis dar kiti tėvai galvoja, kad su vaiku reikia elgtis kaip su trapiu Kinijos porcelianu, taip išsivysto perdėto globėjiškumo elgesys. Petriukui niekada neleidžiama išeiti į lauką su draugais, kad nesusižeistų. Jam niekada nebuvo leista vairuoti mašinos, kad nepakliūtų į avariją, o apelsinų kauliukai turi būti išimti iš apelsinų sulčių, kad neužspringtų ir nenumirtų! Tai yra nerimo ir perdėto rūpesčio pavyzdys! Tai išugdo silpną ir nerangų paauglį, kuris bijo pasaulio, kuris atsitraukia nuo menkausio nepatogumus keliančio pasiūlymo.

Kokį jaunimo elgesį, jūsų manymu, tai gali paskatinti? Ar manote, kad būdas, kaip elgiasi vaikai, gali įtakoti tėvus?

4. Atstūmimo modelis

(Naudokite šią dalį atsargiai, nes klasėje gali būti žmogus, kuris priklauso šiai kategorijai.)

Kai kuriuose šeimose galima išvysti tikrą atstūmimo pavyzdį. Tėvas ar motina dėl kažkokios priežasties gali atstumti vaiką. Viename tragiškame atvejuje tėvas buvo nepatenkintas kūdikiu mergaite, o vėliau išsivystė atstumiantis ir priešiškas požiūris į ją. Kraštutiniais atstūmimo atvejais tėvai gali net išeiti iš namų.

Kokį jaunimo elgesį, jūsų manymu, tai gali paskatinti? Ar manote, kad būdas, kaip elgiasi vaikai, gali įtakoti tėvus?

5. Subrendusios pagarbos, pasitikėjimo ir meilės modelis

Kai kuriose šeimose tėvai myli ir gerbia savo vaikus kaip asmenis su savo teisėmis, į kurių

poreikius ir troškimus atkreipiamas dėmesys, lygiavertiškai padedant jiems suprasti, kad kiti taip pat gali turėti poreikių ir troškimų. Davimas ir ėmimas yra abipusis, bet jaunimas auga gerbdamas tėvus ir mylėdamas juos, tas pats ir iš tėvų pusės.

Kokį jaunimo elgesį, jūsų manymu, tai gali paskatinti? Ar manote, kad būdas, kaip elgiasi vaikai, gali įtakoti tėvus? Pateikite tokių tėvų pavyzdžius.

Išvada

Tarp žmonių yra santykių įvairovė. Iš pradžių vaikai neturi sąmoningo kontroliavimo santykių, kurie yra suformuojami gana nepastebimai, jie gali prisidėti prie to daugeliu būdų, galbūt tiesiog gimdami (nenorimas vaikas).

Tačiau, ši diskusija yra tam, kad jus sužinotumėte ir suprastumėte, kad galite taip pat vaidinti svarbų vaidmenį santykiuose mėgindami suprasti priežastis, kodėl tėvai elgiasi būtent taip kaip elgiasi, ir mėgindami atitinkamai priderinti savo gyvenimą.

Įvada į diskusiją

TĖVŲ – VAIKŲ KONFLIKTAI

INSTRUKCIJOS: Žemiau pateiktame sąrašė pažymėkite penkias rimčiausias konflikto tarp jūsų ir jūsų tėvų priežastis. „1“ skirkite rimčiausiam, „2 kitam rimčiausiam ir t.t.

- _____ Vaikščiojimas su tam tikrais vaikiniais ar merginomis
- _____ Vaikino – merginos santykiai
- _____ Pasinaudojimas automobiliu
- _____ Laikas praleistas žiūrint TV
- _____ Pietavimas kartu su šeima
- _____ Nepakankamas buvimas namuose
- _____ Pinigai
- _____ Vienas kito supratimas
- _____ Nepaklusnumas
- _____ Kivirčiai ir peštynės
- _____ Šaipymasis iš minčių
- _____ Ginčai
- _____ Požiūris į tėvus
- _____ Numylėtiniai
- _____ Brolių ir seserų konkurencija
- _____ Namų darbai
- _____ Darbo ignoravimas
- _____ Bažnyčios lankymas
- _____ Religijos supratimas

TĒVŪ – PAAUGLIŲ SANTYKIAI

Ką tu manai?

TEIGINYS

SUTINKU NESUTINKU

- | | | |
|---|-------|-------|
| ❖ Ginčas namuose tarp tėvų ir paauglių yra destruktivi jėga. | _____ | _____ |
| ❖ Krikščioniškoje šeimoje kivirčiai yra negerai, net jei per juos yra kažkas išsiaiškinama. | _____ | _____ |
| ❖ Kai atrodo, kad kils ginčai, protingiausia yra patylėti arba išeiti iš kambario. | _____ | _____ |
| ❖ Paauglys turi visada paklusti tėvams arba jų įgaliotam asmeniui be ginčų. | _____ | _____ |
| ❖ Tėvai turėtų turėti galimybę išreikšti savo nuomonę dėl to, su kuo jų sūnus ar dukra susitikinėja. | _____ | _____ |
| ❖ Paaugliai prisiims atsakomybę, kai jie bus tam pasiruošę. | _____ | _____ |
| ❖ Daugelis problemų tarp tėvų ir paauglių iškyla dėl to, kad tėvai neišgirsta ar nesupranta paauglių. | _____ | _____ |
| ❖ Geras paauglių drausminimo metodas yra pabrėžimas, ką jie yra padarę blogai, kad vėl to nebekartotų. | _____ | _____ |
| ❖ Krikščionio dvasinio ir emocinio nesubrendimo požymis yra pykimas ant kito žmogaus. | _____ | _____ |
| ❖ Paaugliui turi būti sutekta pasirinkimo laisvė, ar dalyvauti šeimos pamaldose ar ne. Jis gali pasirinkt, nori to arba ne. | _____ | _____ |
| ❖ Kabinėjimasis prie kito žmogaus kartais yra reikalingas tam, kad jis sureaguotų. | _____ | _____ |
| ❖ Nieko tokio pakoreguoti tiesą tam, kad namuose išvengtume nemalonumų. | _____ | _____ |
| ❖ Tėvai daro daug klaidų. Todėl paaugliai turi būti atsargūs ir paklusti jiems tik tada, kai jie yra teisūs. | _____ | _____ |
| ❖ Kadangi tėvai atvedė paauglį į pasaulį, jie turi duoti jam drabužius, maistą, gyvenamąją vietą ir pakankamai dėmesio. | _____ | _____ |
| ❖ Jei paauglys paklūsta ir gerbia savo tėvus, jis visada bendradarbiaus ir bus supratingas. | _____ | _____ |

Kaip naudoti „sutinku nesutinku“ klausimus

Lai paaugliai dirba individualiai. Duokite jiems pakankamai laiko atidžiai pagalvoti apie klausimus, prieš pateikiant atsakymą.

Tada galite eiti paeiliui per klausimus ir paprašyti pakelti rankas tuos, kurie nesutinka. Arba gali atsistoti, kas sutinka ar nesutinka, skaitant kiekvieną klausimą atskirai. Tie, kurie sutinka, gali eiti į vieną kambario pusę, o kas nesutinka į kitą. Laikas nuo laiko sustokite ir paprašykite dalyvių pasidalinti savo atsakymais ir paaiškinti, kodėl taip pasirinko. Jūs šio proceso metu turėtumėte turėti neblogą diskusiją,

Paprašykite grupės išrinkti teiginius, kurie atitinka biblijinį mokymą. Skirkite laiko šio mokymo atradimui, išsiaiškinimui ir suformulavimui. (Gal padėtų, jei jūs turėtumėte parinkę keletą eilučių, kuriomis pasidalintumėte su grupelėmis, nesugebančiomis atrasti Biblijos eilutes. Žemiau yra pateiktas eilučių sąrašas.) Vėliau paprašykite dalyvių aptarti jų pateiktų atsakymų priežastis bei iškilusius jausmus.

Nuorodos

Pyktis: Patarlių 15, 1.18; 16,32; 19,11; 20,2; 22,24.25; 29,11.22; Morkaus 3, 5; Efeziečiams 4, 31; Kolosiečiams 3, 8.21

Tėvų – paauglių santykiai: Efeziečiams 6, 1 – 3; Kolosiečiams 3,21

Per daug kalbama: Patarlių 10,19; 11,12.13; 13,3; 17,27.28; 18,2; 20,19

Kabinėjimasis: Patarlių 17,1; 21,9

Ramūs, švelnūs atsakymai: Patarlių 15,1.4; 16,1; 25,15

Įžeidimai: Patarlių 12,16; 19,11

Tiesos sakymas: Patarlių 12,17.22; 16,13; 19,5; 26,18.19.22; 28,23; 29,5; Efeziečiams 4,15.25; Kolosiečiams 3,9

C. Pinigų uždirbimas ir išleidimas

Tikslas

Suteikti galimybę Keliauninkams aptarti krikščionišką požiūrį į pinigus.

Pagalba diskusijoms

Būkite konkretūs aiškindamiesi, kodėl paaugliams reikia ir kodėl jie nori išleisti pinigus:

Ši tema gali būti ir *Vadovavimo vystymo* trečio reikalavimo dalimi.

1. Paaugliams reikia pinigų – kaip jie juos gauna?
2. Ar reikėtų paaugliams mokėti už namų ruošos darbą (darbą, kurį atlieka namuose, pvz. tvarko namus, šluoja kiemą ir t.t.)?
3. Ar paaugliai nusipelno gauti išmoką vietoj darbo ir užsidirbti savo pačių pinigus? Kokia tai turėtų būti suma?

Būkite konkretūs tyrinėdami, kodėl paaugliams reikia ir kodėl jie nori išleisti pinigus:

1. Kam paaugliai dažniausiai išleidžia pinigus?
2. Kodėl jūs vertinate tuos dalykus? Ką jie jums teikia? Ar jie būtini?
3. Aptarkite grupės požiūrį į dovanas Viešpačiui.

Įvertinkite 14 metų paauglių sugebėjimus.

1. Kokio norėtumėte darbo? Ar jūs sugebėtumėte jį atlikti ar esate verti už jį mokamo atlyginimo?
2. Kokie darbai yra prieinami?

Pirkimo įpročiai ir vertinimas

1. Esate impulsyvus ar planuojantis pirkėjas?
2. Perkate pigias ar kokybiškas prekes?
3. Ar jaučiate pasitenkinimą išleidę pinigus?

Paauglių tikslai

1. Ar reikia turėti pinigų uždirbimo bei išleidimo tikslą?
2. Kokie tikslai yra svarbūs jums?
3. Kas yra svarbiausia – pasitenkinimas atliekamu darbu ir pats darbas ar uždirbti pinigai?
4. Įvertinkite išėjimą iš mokyklos dėl trumpalaikio pelno gavimo ar pasilikimą mokykloje ir ilgalaikę naudą.

Išvados

1. Tie, kurie turi tikslą gyvenime, sunkiai dirba ir pasišvenčia tikslo pasiekimui.
2. Tikslas turi būti realus ir pasiekiamas.
3. Pasisekimas, siekiant tikslo, išaugina sėkmę.
4. Pasitraukimas yra problemos išsprendimas trumpam laikui, bet neilgam.
Gyvenimas gali tiek daug pasiūlyti, todėl neverta jo išmesti dėl kelių skatikų kišenėje.

Įvada į diskusiją

UŽDIRBTI PINIGAI

Vaidinimas: Susitikimų kambarys bažnyčioje. Daugelis narių išėjo, susitikimas baigėsi, keletas, kurie liko sutvarkyti kambario, jau taip pat ketina išeiti.

Vesas: (stumia kėdę prie sienos). Štai, manau viskas savo vietose. Rytoj vakare susitinka diakonai, tėtis prašė patikrinti, kad viskas būtų tvarkinga.

Linda: Atrodo viskas tvarkoje. Šis kambarys jaukus susitikimams, moterų susitikimų metu moterys čia šiek tiek papuošė aplinką: naujos užuolaidos, lempos ir kiti dalykai.

Bobas: Pačioje pradžioje, kai pradėjo daryti susitikimus, čia buvo netvarka. Buvo panašu į mano kambarį, pilną nereikalingų daiktų.

Mendi: Ar tu niekada nesitvarkai savo kambario, Bobai?

Bobas: Tvarkausi, mama liepia man susitvarkyti kiekvieną sekmadienį. Bet jis niekada neatrodo gerai, net po to, kai susitvarkau. Nė vienas iš baldų tarpusavyje nedera. Tai labiau panašu į padėvėtų baldų parduotuvę.

Vesas: Na tai nesunku pataisyti. Tu juk kelias valandas dirbi ir užsidirbi pinigų, kodėl nesusitaupai ir nenusiperki keletą daiktų, kurie tau patiktų?

Bobas: Juokauji? Visi mano uždirbti pinigai keliauja į banką.

Linda: Na, aš stengiuosi susitaupyti šiek tiek pinigų, kai gaunu už auklės darbą. Bet jei yra kažkas, ko aš labai noriu, aš nusiperku.

Vesas: Aš nesusitaupau nė cento! Iš tikrųjų, visi pinigai kaip į skylę. Kiekvieną kartą, kai gaunu dolerį, mano senai mašinai prireikia padangos ar kažko kito. Atrodo, kad visas mano gyvenimas pašvęstas tos mašinos išlaikymui.

Mandy: Ar tu pakvaišai!

Bobas: Net jei taip, tu bent turi mašiną. Tai bent jau kažkas!

Vesas: Na, jei tu nori mašinos, kodėl nenusiperki? Juk tu dirbi po pamokų ponui Treisiui jau beveik trejus metus. Turėjai mašinai jau susitaupyti pakankamai.

Bobas: Na, aš turiu pakankamai pinigų mašinai, bet tėtis neleidžia iš tų pinigų išleisti nė cento. Kai gaunu atlyginimą, jis leidžia man šiek tiek iš jų pasiimti, bet kiti keliauja tiesiogiai į banką.

Linda: Bet juk tai tavo pinigai, Bobai.

Bobas: Žinau, bet mano tėvai nori, kad mokyčiausi koledže, ir kadangi jie negalės sumokėti visos kainos už mokslą, aš turiu susitaupyti kiek įmanoma daugiau.

Vesas: Man taip nepatiktų. Mano tėvams nerūpi, ką aš darau su savo uždirbtais pinigais. Jie sako, kad jie mano ir kad būsiu jaunas tik kartą gyvenime, taigi galiu juos išleisti savo pramogoms. Jei pritrūkstų, Popis visada man duoda dolerį ar du, kai mano, jog mama nemato. Ir kartais ji man duoda dolerį, kai mano, jog Popis nemato.

Linda: Mano šeima ne tokia kaip tavo. Jie ragina mane dirbti auklės darbą, kai žino šeimą, kuriai reikia vaiko auklės. Bet jie sako, kad verčiau neturėčiau reguliaraus darbo, kol dar mokiuosi. Mama nori, kad susikoncentruočiau į mokslus, o tėtis mano, jog man taip pat reikia turėti šiek tiek laisvo laiko. Taigi, jei man papildomai prireikia kažkokių drabužių ar kažko kito, aš naudoju savo uždirbtus pinigus, o likusieji eina į namuose esančią taupyklę. Panaudoju juos ypatingiems atvejams ir Kalėdų dovanoms.

Many: Skamba įtikinančiai. Bet, Linda, tavo tėvai turi daugiau pinigų, nei visi čia aplinkui gyvenantys. Aš dirbu darbus, kuriuos tik randu, nes turiu susimokėti už visus savo drabužius.

Vesas: Oho! Būtų tikra nesąmonė, jei man taip reikėtų. Bet tu gerai išsirenki rūbus. Tu rengiesi kaip modelis.

Many: Ačiū, Vesai. Aš neturiu daug rūbų ir jie nėra brangūs. Bet išmokau vieną dalyką, reikia pirkti gerai viską apgalvojus. Manau, kad galbūt tai geras dalykas, pačiai pirkti rūbus. Tai toks jausmas... toks jausmas..., na nežinau, kaip apibudinti. Norėčiau turėti daugiau pinigų įvairiems kitiems dalykams. Bet vienas dalykas, kuris mane jaudina, kad neturiu daugiau pinigų bažnyčiai.

Vesas: Ar tu naudoji savo pinigus bažnyčiai?

Many: Žinoma, o tu ką nenaudoji?

Vesas: Na, ne. Popis sako, kad jis aukoja tiek kiekvienais metais, kad tas padengia visos šeimos aukas. Jis sako, kad dėl to turėsiu laiko dar jaudintis, kai turėsiu savo šeimą ir vaikų.

Bobas: Aš nesijausčiau gerai, jei kiekvieną savaitę kažkiek nepaaukočiau. Nors ir neturiu daug pinigų, bet manau, kad tai mano pareiga.

Linda: Žinote, šis pinigų klausimas yra gan įdomus. Mes visi elgiamės skirtingai, ar ne?

Vesas: Žinote, (žiūrėdamas į laikrodį) dar ne vėlu ir mano mašina lauke. Jei mes nuvyktume į užkandinę ir apie tai daugiau pakalbėtume? Galbūt išsiaiškintume, kieno mintis teisingiausia.

Aptarkite įvairius vaidinime paminėtus pinigų tvarkymo metodus ir kaip grupė nuspręskite keletą gerų pinigų tvarkymo metodų, naudotų šių paauglių. Lai grupė pateikia keletą ir savo pinigų tvarkymo idėjų bei metodų.

Pinigai

Grupė galbūt norės pasidalinti savo jausmais apie pinigus, jų prasmę bei vertę, pasirinkdami vieną ar kelis žemiau pateiktus klausimus ir leisdami paeiliui kiekvienam grupės

nariui pasisakyti. Jei įmanoma, grupė gali apžvelgti visus pateiktus klausimus vieno susitikimo metu arba pasirinkti kelis platesniam aptarimui.

1. Ką jums labiausiai patinka veikti su pinigais?
2. Ką darytum, jei turėtum tiek pinigų, kiek nori?
3. Kiek tau reikia pinigų, kad sakytum, jog turi pakankamai?
4. Ar turėtum mažiau išleisti, nei dabar išleidi?
5. Nuo kuo pradėtumėte, jei norėtumėte gyventi, išleisdami mažiau?
6. Koks būtų jūsų gyvenimas, jei atiduotumėte visus savo pinigus?
7. Koks būtų jūsų miestas, jei visi turėtų pakankamai ir niekas neturėtų per daug?
8. Ko labiausiai nenorėtumėte atsisakyti?
9. Ar yra, kas nors, ko būtų geriau jums atsisakyti?
10. Kas padėjo jums gauti bet kokią ekonominę naudą? Ar kada nors jiems padėkojote?
Ar kada nors jiems atsilyginote už tai, ką gavote?
11. Kaip artimai pinigai susiję su jūsų saviverte?
12. Jei jūs nusipirktumėte megztinį iš padėvėtų rūbų parduotuvės ir kas nors paklaustų, iš kur jį gavote, ką atsakytumėte?
13. Kas nutiks, kai moterims bus mokama tiek pat, kiek vyrams?
14. Kiek pinigų turi turėti žmona, kad ji galėtų išleisti juos kaip nori?
15. Ką reiškia „gyventi tikėjimu“ susiejant tai su materialiu turtu?
16. Kaip susiję finansinė gerovė ir Dievo palaimos?
17. Ar, atidavęs dešimtinę, likusius pinigus gali išleisti taip kaip nori?
18. Ką krikščioniškas tikėjimas sako apie turto panaudojimą (paskirstymą)?
19. Kas jus labiausiai nudžiugina, išleidus pinigus?
20. Ką jums reiškia jūsų pinigai?

D. Draugų spaudimas

Tikslas

Padėti Keliauninkams suprasti, kas yra draugų spaudimas, bei išmokti, kaip į tai reaguoti įvairiose gyvenimo situacijose.

Pagalba diskusijoms

Kai esame labai jauni, kartais dviejų, o dažniau 4 ar 5 metų, matydami vyresnius vaikus, norime būti kaip jie ir daryti tokius dalykus kaip jie daro. Dvylikos, trylikos, keturiolikos, penkiolikos ir toliau labai rūpinasi savo šukuosena, drabužiais, o madingumas yra labai svarbus jų amžiaus draugams.

Kiekvienas jaunuolis jaučia tam tikrą prievartą būti tokiu kaip kiti ir daryti tokius pat dalykus kokius daro jų bendraamžiai – tai tikras spaudimas. Pavyzdžiui bet kokiam pasiūlymui turėti ilgus plaukus, kai dauguma turi trumpus, arba trumpus, kai dauguma turi ilgus, bus stipriai priešinamasi.

Draugų spaudimas

Be jau paminėto atvejo, draugų spaudimas jaučiamas dėl aprangos, elgesio bei papročių. Psichologas atliko eksperimentus, kurie aiškiai parodo, kad galima įtakoti žmones, pakeisti jų sprendimus bei nuomones tik dėl to, kad kiti turi kitokią nuomonę.

Gerai ir blogi spaudimai

Draugų spaudimas gali būti geros kilmės ir blogų įpročių bei elgesio kilmės. Pagalvokite apie keletą pageidaujamų dalykų, kuomet jauni žmonės įtakoja kitus jaunos žmones sekti jais.

Pagalvokite apie keletą nepageidaujamų dalykų, kuomet jauni žmonės įtakoja kitus jaunos žmones sekti jais.

Manote, kad nepageidaujamų įpročių, papročių bei elgesio įtaka veikia stipriau nei pageidaujamų?

Pasipriešinimo spaudimui technika

Kokias technikas asmuo gali pritaikyti, kad pasipriešintų stipriam spaudimui elgtis kaip bendraamžiai draugai? Čia yra pateiktos keturios technikos, kurias būtų galima panaudoti:

1. Suteikdami mažą vertę kitų elgesiui ir nuvertindami tai, mes galime susikurti apsauginį skydą, kad nebūtume kaip jie. Taigi, jei yra spaudimas augintis ilgus plaukus, mes galime tai nuvertinti.
2. Per diskusiją apie kažkio dalyko ar elgesio privalumus bei trūkumus. Pasvarstykite apie rūkymą: jauni žmonės gali vertinti pastabas, kad tai yra žalinga ir agresyvi invazija į kito privačią oro erdvę, kad tai yra svarbus faktorius deguonies stygiaus kūdikių motinos iščiose, jei motina rūko. O taip pat destruktiviai veikia ir patį rūkantįjį. Atvira diskusija apie įvairius faktorius bei vertybes padės jauniems žmonėms apsispręsti, pasipriešinti destruktiviam socialiniam elgesiui.
3. Izoliacija nuo atitinkamai besielgiančių grupių yra taip pat vertinga ir galima apibendrinti posakiu „Ko akys nemato, dėl to širdies neskauda“.
4. Įvertinti bendraamžių grupę vertybių ir elgesio skalėje yra paskutinis ir efektyviausias būdas išsaugoti asmeninę nepriklausomybę, vertybes bei nepriklausymą nuo grupės konstruktyviu ir pozityviu būdu.

Diskusija

Pagalvokite apie aplinkybes, kuriose šios įvairios technikos gali būti panaudotos. Kuri iš šių technikų jums atrodo būtų efektyviausia?

Draugų spaudimas ir asmeninė laisvė galvoti ir daryti

Jei yra galingos jėgos, verčiančios elgtis kaip kiti žmonės elgiasi, ar tai reiškia, kad mes patys neturime mąstyti? Kaip tad su mūsų pasirinkimo laisve bei saviraiška? Atsakymas yra ne tame, kad mes norime daryti tai, ką kiti žmonės daro, bet mes pasirenkame, kokius žmones ar elgesį mes labiausiai norime pamėgdžioti.

Ar galime tam tikrais atžvilgiais pasirinkti būti tokiu kaip niekas kitas? Ar tai parodytų, jog galime atsispirti draugų spaudimui?

Kas yra draugų grupės spaudimas?

Spaudimas patiriamas iš aplink mus esančių, kad sektume jų elgesio, mąstymo ir gyvenimo vertybių standartais, šis spaudimas gali būti geras ir blogas, priklausomai nuo grupės vertybių.

Kadangi draugų grupės spaudimas yra toks stiprus, tai jis mums sako:

- ❖ Ką mes apie save galvojame
- ❖ Turėti ar neturėti komandos dvasią
- ❖ Kokią kalbą turime naudoti
- ❖ Ką turime dėvėti
- ❖ Ką galvojame apie savo tėvus
- ❖ Ar mokslai yra svarbūs
- ❖ Rūkyti ar nerūkyti
- ❖ Ką galvojame apie savo mokytojus
- ❖ Kas yra teisinga, o kas ne
- ❖ Kaip elgtis
- ❖ Kokiuose vakarėliuose lankytis
- ❖ Kas gali būti draugu, kas negali
- ❖ Kas priimtina, kas nepriimtina

Sunumeruokite 1 – 13 mažėjimo tvarka, kur 1 pažymėsite tą punktą, kur jūsų manymu esate labiausiai paveiktas draugų spaudimo (patiriate didžiausią spaudimą).

Kaip aš atsispiriu draugų grupės spaudimui?

Kad atsispirtumėte grupės spaudimui, turite įsivaizduoti, kad nekrikščioniškas mąstymo būdas bei elgesys yra prieštaraujantis Dievui ir nieko gero iš to neišeis.

Pašėlę vakarėliai

Kad būtum pripažintas, turi dalyvauti narkotikų ir alkoholio vartojime. Tai dažnai vyksta vakarėliuose, kur esate spaudžiamas patvirtinti jūsų draugų veiksmus.

Daugeliui moksleivių pripažinimo matmuo yra tai, ar esi pakviestas, ar ne į vakarėlį. Daugelyje tų vakarėlių yra didžiulis spaudimas daryti priešingus tam, ko Dievas nori, dalykus. Skaitykite Rom 13, 13.14.

Tinginystė

Plačiai yra paplitęs mokinių spaudimas nedirbti sunkiai, bet tiesiog praslysti, kiek tai įmanoma mokymosi ir pažymių atžvilgiu. Dažnai gerus pažymius gaunantis mokinys yra nemėgiamas, nes jis neina su minia. Skaitykite Kol 3, 23.

Akių geismas

Tai požiūris ar elgesys, kuris sako, kad dalykų troškimas ar jų turėjimas yra svarbiau nei Dievo pažinimas.

Pavyzdžiai:

- ❖ Pinigai
Žmonės dažnai suformuoja grupes, į kurias priimami tik turintys priėjimą prie daug

pinigų. Tai didžiulis krūvis žmonėms, kurie dėl kilmės negali prilygti tiems standartams. Skaitykite 1 Tim 6, 8 – 11.

❖ Rūbai

Priėmimo standartas taip pat gali būti ir gebėjimas turėti daug rūbų arba rengtis tam tikru būdu. Dažnai, tie kurie yra įsitraukia į tokio priėmimo siekimą, dažnai nepagalvoja apie tokio standarto kvailumą. Skaitykite Mt 6, 28 – 30.

❖ Pagyrūniškas išdidumas

Tai požiūris, kai asmuo naudojasi kažkuo ar kuom nors, kad iškeltų save aukščiau kitų.

Pavyzdžiai:

❖ Žmonių išnaudojimas

Įdomu stebėti ir palyginti žmones, kurie nepažįsta Jėzaus Kristaus. Dažnai pastebima, kad žmonės susidraugauja su kažkuo ne nuoširdžiai, o tam, kad pasinaudotų jais, kildami socialiniais laipteliais. Tai patvirtina plačiai paplitęs priėmimas į grupes ar gaujas. Skaitykite Rom 12, 9.10

❖ Atletai

Vis dar klaidingas priėmimo spaudimas daugelyje mokyklų yra populiarinti tuos, kurie pranoksta kitus sporte. Dievas nėra prieš atletus, bet Jo meilės standartai yra ne tai, kaip tu pasirodai sporte. Skaitykite Ps 147, 10.11.

❖ Gerai atrodantys

Labai erzinantis spaudimas yra patiriamas tų, kurie yra nepatrauklūs pagal pasaulio standartus. Daugelyje vietų populiarumas ir priėmimas eina koja kojon su gera išvaizda. Galiausiai, lipimas socialiniais laipteliais mažai pagrįstas tuo, ką gali žmogus padaryti. Skaitykite 1 Sam 16, 7.

Dievas jokių būdu nenori, kad mes prisiderintume prie klaidingo nekrikščioniško pasaulio motyvavimo dėl draugų grupės spaudimo. Jis nori, kad mes pamatytume, jog aistra, materializmas ir išdidumas nėra Jo planuose mūsų gyvenimams. Ne tik aistra, materializmas ir išdidumas nėra Dievo sistemos dalis, bet taip pat nepriimtinas ir pritarimas toms mintims bei veiksams. Priežastis, kodėl tai yra nepriimtina, nes taip tyčiojama iš Dievo, ir tai yra trumpalaikiai dalykai. Skaitykite 1 Jn 2, 17.

„Ar tu prisiminsi arba ar tai dar tau rūpės“ testas

Praėjo dešimt metų po mokyklos baigimo. Ar aš tai dar prisiminsiu, ar tai dar man rūpės:

- Tų, kurie mokėsi mano klasėje vardai?
- Mergaitė, kuri geriausiai rengėsi?
- Vaikinas, kuris šaipėsi iš Dievo ir dėl kurio bijojau ginti Kristų?
- Geriausias mokyklos sportininkas?
- Vaikinas su greičiausia mašina? (Iki to laiko jis tikriausiai bus jau negyvas!)
- Penkių žmonių vardai, kurie neįsileido į savo grupę?
- Krepšinio sezono penkto žaidimo rezultata?

Kitas būdas krikščionių moksleiviams atsilaikyti draugų grupės spaudimui

Būkite pasiruošę būti kitų nesuprasti, nemėgiami ir nepageidaujami, gyvendami tikrą krikščionišką gyvenimą.

Galime pasiruošti būti nesuprastais, nemėgiamais ir nepageidaujamais:

A. Suvokdami, kad mes galbūt nelaimėsime populiarumo konkurso, gyvendami dėl Kristaus.

Galų gale, mes turime nuspręsti dėl mūsų socialinės padėties. Turime nuspręsti, ar Dievas yra mūsų Dievas, ar mūsų dievas bus socialinis priėmimas. Biblija mus moko, jei mes gyvensime aktyvų krikščionišką gyvenimą, mes galime tikėtis būti tam tikru būdu atstumti tų, kurie piktinasi Jėzumi Kristumi. Skaitykite 2 Tim 3, 12. Jėzus Kristus melddamasis už savo mokinius nebuvo nustebęs, kad jie buvo nemėgiami. Taip pat Jėzus nėra nustebęs, kai jūs esate nepriimami priešiško ir bedieviško pasaulio. Skaitykite Jn 17, 14.15.

Kadangi Jėzus Kristus nebuvo nustebęs, kad mes galime susidurti su sunkumais, gyvendami dėl Jo, tai ir mes turime būti pasiruošę su Jo galia bei Jo meile susidurti su problemomis.

B. Suvokdami, kad, kai žmonės mus atmeta dėl mūsųėjimo su Dievu, jie, iš tikrųjų, atmeta Jėzų Kristų.

Nėra nė vieno žmogaus pasaulyje, kuris norėtų būti atstumtas kitų. Buvimas nesuprastu bei nemėgiamu yra prieš mūsų emocinę sandarą. Jėzus Kristus, žinoma, tai žinojo ir pasakė savo mokiniams už ką jie bus niekinami. Skaitykite Jn 15, 19.20.

Tai be abejo yra lengviau priimti atmetimą iš kitų, kai suvokiame pagrindinę priežastį, kodėl nekrikščionys gali mus atstumti ar nemėgti. Krikščionys, kurie tikrai vaikščioja su Dievu – leidžia Kristui šviesti per juos – tampa nepageidaujamais žibintais pasauliui, kuris stengiasi savo nuodėmes paslėpti tamsoje. Skaitykite Jn 3, 19.20.

Jei vaikščiojame šviesoje, mes galime tą, kuris vaikščioja tamsoje, priversti nervuotis ir paskatinti jo priešškumą. tiesiog atminti, jei kas nors atstums jus dėl jūsų krikščioniško gyvenimo, tai jie atstumia ne jus, o patį Jėzų Kristų.

C. Suvokdami, kad Kristus nori, jog mes būtume labai laimingi, kai dėl Jo esame atmetami kitų.

Dievas turi visai kitokią taškų sumavimo sistemą, nei pasaulio žmonės. Jis mato, kaip mus atstumia, nes atsisakome susitaikyti su pasaulio draugų grupės spaudimu. Tai ženklas, kad mes tikrai gyvename Jam, todėl mums už tai bus atlyginta. Skaityti Mt 5, 10 – 12.

D. Kitas būdas atsilaikyti draugų grupės spaudimui yra pažvelgti į žmones iš Dievo pusės.

Dievas jokių būdu nenori, kad mes drebėtume iš baimės dėl kažkokio riboto žmogaus. Skaitykite Iz 2, 22.

Tai, ko Dievas nori iš mūsų, yra pagarbi baimė Jam. Turime pažvelgti į žmogų, jo sugebėjimus bei poreikius iš Jo perspektyvos. Kai matome žmogų taip, kaip jį mato Dievas, mes mažiau būname linkę bijoti jų, todėl mūsų gyvenimo prioritetai pasikeičia. Skaitykite Pt 29,25.

i. Dievo akyse žmogus yra mažas ir silpnas.

Dievas mato žmones, kurie gali bauginti bei įtakoti mus, tokius labai labai mažus palyginus su Juo. Iz 40, 15 – 17.

Kad aiškiai tai suprastumėte iš Dievo perspektyvos, kurį laiką pagalvokite apie penkis įtakingiausius ir galingiausius žmones mokykloje. Tuomet pakartokite žemiau pateiktas eilutes, įdėdami šių žmonių vardus į vietas žodžių, esančių tose eilutėse.

Ps 146, 3 – 4. „Nepasitikėkite _____ nei _____, kuris negali išgelbėti. Kai dvasia _____ palieka, _____ sugrįžta į dulkes, ir tą pačią dieną žūva visos jo svajonės.

Kadangi Dievas mato žmogų tokiu silpnu, Jis jokių būdu nenori, kad mes garbintume ar bijotume žmogaus. Dievas nenori, kad mes jaudintumėmės dėl žmogaus nuomonės, bet verčiau dėl Jo nuomonės apie mus.

ii. Dievas žvelgia į žmogų su užuojauta

Jei mes tik pažvelgtume į mus supančius žmones kaip į mažus ir nereikšmingus, būtų lengva mums tapti ciniškais ir abejingais jiems. Dievas žiūri į žmogų, ne į jo mažumą, bet su meile. Dievas geba matyti žmogų tokį, koks jis iš tikrųjų yra. Skaitykite Mt 9, 36.

Užuot apimtas baimės galingų žmonių, Dievas nori, kad jūs jiems jaustumėte gilią užuojautą bei meilę. Kol nepamatysite graudžios situacijos atsiskyrusių nuo Kristaus žmonių, tol jūs iš tikrųjų nieko tikrai neįtakosite Kristui. Jėzus Kristus turėjo tokią užuojautą. Jis nebijojo žmonių, bet troško mirti už žmonijos nuodėmes.

iii. Dievas žvelgia į žmogų iš amžinybės perspektyvos

Dievas mato visą paveikslą ir žino, kad žmogaus įtakos dydis neprilygsta Jo amžinybės planams. Mums gyvenimas čia žemėje atrodo labai ilgas, bet Dievas sako, kad, palyginus su amžinybe, mūsų gyvenimas tik akimirka. Skaitykite Jok 4, 14.

Dievas niekada nestato pirmoje vietoje laikinų dalykų. Jis nenori, kad mes būtume apgauti patiriamo spaudimo iš žmonių, kurie žemėje bus tik akimirka. Jėzus nori, kad mes nuspręstume, ar labiau verta pasitikėti Juo ir sekti Jo amžinu vedimu, ar sekti veiksmais bei vertybėmis ne krikščionių draugų. Lengva manyti, kad nekrikščionys laimi šiame gyvenime. Netikintys dažnai atrodo populiariesni, įtakingesni ir kai kuriais atvejais geriau praleidžia savo gyvenimą. Dievas perspėja, kad neapsigautume galvodami, jog netikintis yra nugalėtojas, o krikščionis nevykėlis. Skaitykite Ps 37, 1 – 5.

Reikalavimas Nr. 2

Išvardinkite bei aptarkite neįgaliųjų poreikius ir padėkite jiems suorganizuoti vakarėlį.

Tikslas

Vystyti atsakomybę prieš tuos, kurie gali būti kitokie, bet vis tiek turintys tokių pat pagrindinių draugystės poreikių, nepaisant fizinių sutrikimų, dėl kurių linkę izoliuotis.

Mokymo metodai

Susisiekite su vietine organizacija ar mokykla, kuri susijusi su pagalba neįgaliems, pavyzdžiui aklųjų ar kurčiųjų mokykla arba organizacija, dirbanti su paraplegikais ir t.t. Galima pasikviesti lektorių arba pabūti „neįgaliu“ kelias valandas ir kažko išmokti iš tokio vaidmens. Galima suruošti vakarėlį neįgaliems arba skirti jį neįgaliųjų asmenų bendravimo palengvinimui su neįgalumo neturinčiais žmonėmis.

Pažangesniems

Aplankykite instituciją, kurioje yra protinę ir fizinę negalią turintys žmonės, bei pateikite lankymo ataskaitą.

Pastaba: tos institucijos gali būti ligoninės, mokyklos, valstybinės tarnybos bei kita.

SVEIKATA IR FIZINIS PASIRENGIMAS

Šios dalies tikslas suteikti kūrybingo mokymosi patirtį geros sveikatos bei susilaikymo principų palaikyme.

☐ *Reikalavimas Nr. 1*

Pasirinkite ir užbaikite bet kuriuos du reikalavimus iš „Saikingumo“ ženklo.

Klasės susitikimai: Du

Tikslas

Suteikti galimybę Keliauninkams patikrinti bei pateikti savo asmeninius sprendimus, pasirenkant nerūkyti, negerti alkoholinių gėrimų ar nenaudoti narkotikų.

Mokymo metodai

A. Paskatinkite savo grupę pasirinkti susijusias veiklas iš 3, 4, 5 ar 6 reikalavimų iš „Susilaikymo“ ženklo, kurie pateikti „Pėdsekių ženklo vadove“.

Pavyzdžiai:

1. Lai kiekvienas dalyvis padaro didžiulę cigaretę iš didelio kartoninio cilindro (maždaug 600mm x 75mm dydžio). Šią cigaretę susitikimų metu galite nudažyti baltai. Filtrą taip pat galite nudažyti arba padaryti iš spalvoto oranžinės spalvos popieriaus ir priklijuoti. Viena cilindro pusė gali būti patamsinta, tai simbolizuotų nuodus, susidarantčius rūkymo metu .

Nikotinas

Fenoliai

Cianidas

Anglies monoksidas

Aldehidai

Angliavandeniliai

Kancerogenai (sukeliantys vėžį)

Benzpirenas

Alkoholis

Cigaretė



Nuodai, esantys cigaretėje

Įdėklas



Ligos, atsirandančios nuo cigarečių rūkymo

Sekančią savaitę įdėklas gali būti padarytas iš storo kartono, kuris tilptų cigaretėje su diagramomis ar paveikslėliais, vaizduojančiais įvairias ligas, sukeltas cigarečių rūkymo. Žurnalai apie susilaikymą bei papildoma įvairi medžiaga yra geros vaizdinės priemonės. Įvairių medžiagą galima rasti jūsų vietiniame sveikatos skyriuje.

2. Lai kiekvienas klasės narys nusiperka didelius žiurkių spąstus bei apipila smėlių įvairias reklamas. Su medienos išdeginimo įrankiu parašykite įvairius šūkius, kurie kalbėtų apie pakliuvimą į „spąstus“ dėl cigaretės. Taip pat į spąstus galite įdėti įvairių rūkymo sukeltų ligų sąrašą. Šūkių pavyzdžiai:

- ❖ Šeima, kuri rūko kartu, dūsta kartu.
- ❖ Ne visų spąstų masalas yra sūris.

Padarykite cigaretės imitaciją ir pritvirtinkite ją prie spąstų.

3. Lai kiekvienas klasės narys surenka keletą tinkamų vyno ar degtinės butelių ir nuplauna originalias etiketes. Klasė gali sukurti savo etiketes, parodančias alkoholio kenksmingą poveikį.

Kai padarysite etiketes, priklijuokite ant butelių. Žurnalai apie susilaikymą yra idealus paveikslėlių ir informacijos šaltinis.

4. Su sekančia informacija sukurkite schemą, kaip alkoholis keliauja organizme. Kai kurie gali panaudoti šią informaciją etikečių daryme.

Schemą galima susukti ir laikyti butelio viduje.

Alkoholio kelionė organizme

1. Burna ir stemplė

Alkoholis yra dirgiklis jautriai burnos gleivinei ir stemplei. Slinkdamas žemyn jis juos nudegina.

2. Skrandis ir žarnynas

Alkoholis dirgina ir skrandžio apsauginę gleivinę, sukeldamas skrandžio ir dvylikapirštės opaligę. Ši būklė, jei ūmi, gali sukelti peritonitą arba skrandžio sienos perforaciją. Plonojoje žarnoje alkoholis blokuoja absorbciją tokių medžiagų kaip ti amino, folio rūgšties, ksilozės, riebalų, vitamino B1, vitamino B12 ir amino rūgščių.

3. Kraujotaka

95 % alkoholio absorbuojasi į kraujotaką per skrandžio ir dvylikapirštės žarnos gleivinę. Patekęs į kraują alkoholis labai greitai patenka į kiekvieną ląstelę bei audinį. Alkoholis sąlygoja raudonųjų kraujo kūnelių sulipimą į lipnius kamšalus, kurie sulėtina cirkuliaciją bei sukelia deguonies trūkumą audiniuose. Jis taip pat sukelia anemiją, sumažindamas raudonųjų kraujo kūnelių gamybą. Alkoholis sulėtina baltųjų kraujo kūnelių gebėjimą sunaikinti bakterijas ir sumenkina trombocitų darbą krešėjime.

4. Kasa

Alkoholis dirgina kasos ląsteles, skatindamas jas ištinti, taip užblokuodamas virškinimo enzymų tėkmę. Cheminės medžiagos negali patekti į plonąją žarną, negali pradėti virškinti kasa, sukeldamos ūmų hemoraginį pankreatitą. Vienas iš penkių žmonių kuriam išsivysto ši liga, miršta pirmojo priepolio metu. Pankreatitas gali pažeisti kasą ir sukurti insulino trūkumą, kas sąlygoja diabetą.

5. Kepenys

Alkoholis sukelia uždegimą kepenų ląstelėse, sukeldamas jų patinimą ir užblokuodamas mažą kanalą į ploną žarnyną. Tai apsunkina tinkamą tulžies filtravimą per kepenis. Išsivysto gelta, padarydama akių obuolius ir odą geltoną. Kiekvieną kartą, išgėrus alkoholio, padidėja sunaikintų kepenų ląstelių, galiausiai sukeldamas kepenų cirozę. Ši liga yra aštuonis kartus dažnesnė tarp nuo alkoholio priklausomų žmonių, nei tarp nuo alkoholio nepriklausomų žmonių.

6. Širdis

Alkoholis sukelia širdies raumens uždegimą. Jis toksiškai veikia širdį ir sukelia riebalų kaupimąsi, taip sutrikdydamas įprastą apykaitą.

7. Šlapimo pūslė ir inkstai

Alkoholis sukelia šlapimo pūslės gleivinės uždegimą, kuris sąlygoja jos nebegalėjimą tinkamai išsitempti. Inkstuose alkoholis, per dirginimo efektą, skatina padidintą skysčių netekimą.

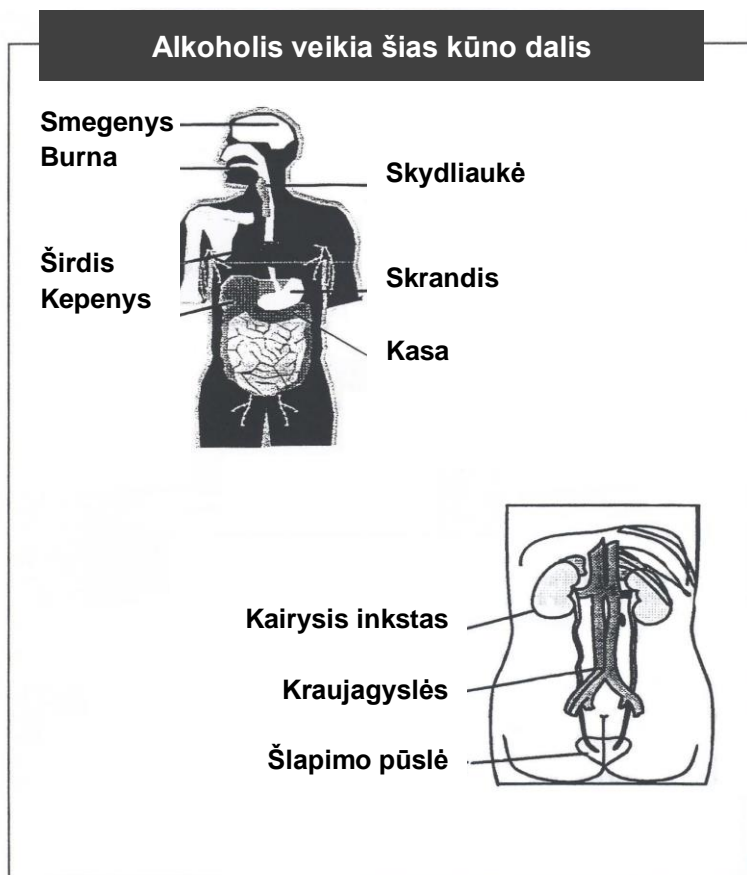
8. Lytinės liaukos

Alkoholio sukeltas prostatos liaukos patinimas sumažina vyrų gebėjimą seksualiai santykiuoti. Taip pat lytinių santykiu metu trukdo patirti orgazmą.

9. Smegenys

Dramatiškiausias ir labiausiai pastebimas alkoholio poveikis yra smegenims. Tai slopina smegenų centrus, laipsniškai sukeldamas koordinacijos sutrikimus, sumišimą, dezorientaciją, stuporą, amneziją, komą ir mirtį. Alkoholis naikina smegenų ląsteles ir bet koks smegenų pažeidimas yra visam laikui. Smegenys nebegali išsiauginti naujų ląstelių. Laikas nuo laiko geriant, prarandame atmintį, gebėjimą spręsti bei mokytis.

Alkoholis veikia šias kūno dalis



PASIŽADĖJIMAS

Po diskusijų ir veiklų, pateikus jų asmenines pasirinkimo nerūkyti bei negerti alkoholio priešastis, tegul Keliauninkai parašo pasižadėjimą, pasišvęsdami gyventi be tabako ir alkoholio vartojimo. Pasižadėjimą pasirašo Keliauninkas mokytojo akivaizdoje.

Testavimo metodas

Pateiktų ženklų reikalavimų įvykdymas.

Reikalavimas Nr. 2

Suorganizuokite sveikatingumo vakarėlį. Įtraukite sveikatos principus, rodomąją bei dalomąją medžiagą ir t.t

Klasės susitikimai: vienas

Tikslas

Parodyti, kad sveika mityba ir smagumas tarpusavyje suderinami.

Mokymo metodai

Diskusija apie gerą mitybą. Dalyvavimas sveikatingumo vakarėlyje.

Medžiaga

A. Dieta ir meniu

Pradinė Dievo mityba žmogui buvo vaisiai, riešutai, grūdai ir daržovės. Šis maistas, paruoštas paprastu bei natūraliu būdu suteiks organizmui energijos, sveikatos bei aprūpins reikalingomis medžiagomis.

Pastaruoju metu širdies ligų, vėžio bei protinių ligų išaugimas parodo, kad žmogaus dieta, kurioje gausu rafinuotų produktų, cukraus pertekliaus ir stipriai koncentruotų, gausiai prieskonių prisotino maisto, trukdo būti sveikam, gyvybingam bei pozityviam.

Mitybos srityje yra keletas pagrindinių taisyklių, norint būti sveikam:

1. Gausiai valgykite vaisių bei daržovių – įsigykite šviežius, valgykite neapdorotus arba garuose virtus, venkite kepimo.
2. Valgykite neskaldytų grūdų – valgykite įvairias rūšis; valcuotas avižas, 100% viso grūdo miltų duonos.
3. Valgykit atitinkamą kiekį ankštinių – valgykite įvairių žirnių, pupelių ir t.t, tai puikus baltymų šaltinis, mažai riebalų.
4. Taupiai valgyk riebalus bei koncentruotus produktus – aliejų, sviestą, margariną, riešutus, medų, salyklą ir t.t
5. Valgykite labai mažai rafinuotą maistą arba visai nevalgykite – balta duona, cukrus, rafinuotus pusryčių javinius, spageti, ledus ir t.t.
6. Valgykite visada atsipalaidavęs bei geros nuotaikos.
7. Niekada neužkandžiukite tarp pagrindinių maitinimųsi.

Dievas nori, kad valgytume maistą, kurį Jis mums taip gausiai davė: vaisius, daržoves, riešutus bei grūdus. Čia yra siūlomas bendrai prieinamas vaisių, daržovių, riešutų bei grūdų sąrašas.

VAISIAI	DARŽOVĖS	RIEŠUTAI	ANKŠTINIAI
Obuoliai	Šparaginės pupelės	Migdolai	Pupelės
Bananai	Brokoliai	Bertoletijos	Sojos pupelės
Abrikosai	Briuselio kopūstai	Anakardis	Žirniai
Persikai	Morkos	Lazdyno	Lešiai
Granatos	Kopūstai	Pistacijos	
Apelsinai	Žiediniai kopūstai	Graikiški	
Vyšnios	Agurkas	Žemės	
Ananasai	Baklažanas		
Braškės	Salotos		
Slyvos	Svogūnai	GRŪDAI	
Nektarinai	Moliūgas	Rudieji ryžiai	
Greipfrutai	Ridikėliai	Kukurūzai	
Figos	Burokėliai	Miltai	
Melionai	Špinatai	Kviečiai	
Kriaušės	Kukurūzai	Rugiai	
	Pomidorai	Grikių	

Paprastų receptų galite rasti jūsų vietovėje esamose vegetariškose knygose.

Sveikatingumo vakarėlio planavimas

1. Kiek žmonių norėtumėte pakviesti į šį vakarėlį?
2. Kokio bus amžiaus? Galbūt norėsite surengti vakarėlį vietinių sunkiai gyvenančių vaikų grupei arba jūsų mokyklos draugams, jaunesnės sesutės ar broliuko gimtadienį, vyresnio amžiaus žmonėms, kurie neišeina iš savo namų. Yra platus vakarėlių tipų pasirinkimas ir tų, kuriuos ketinate pakviesti.
3. Vakarėlio metu bus švediškas ar kitoks vaišių stalas?
4. Pasirinkite spalvų gamą: spalvų gama gali būti matoma jūsų servetėlėse, kilimėliuose, pakvietimuose ar indų pasirinkime, būtų tai kiniškas stiklas, medis ar molis. Jei tai švediško stalo stiliaus maisto pateikimas, tada pasirenkant spalvotas popierines lėkštes ar puodelius.
5. Pasirinkite meniu, atsižvelgdami į tai, kokius žmones kviesite į vakarėlį, taip pat maisto patiekimo tipą, o taip pat atsižvelgdami ir į orą (karšta ar šalta).
6. Planavimui bei pasiruošimui skirkite pakankamai laiko, ir, jeigu reikia, pasikvieskite draugų draugus į pagalbą.

Atminkite, kad šio vakarėlio tikslas yra parodyti jūsų svečiams, koks gali būti patrauklus ir skanus sveikas maistas. Atminkite, pateikite kiek įmanoma paprastesnį ir natūralesnį maistą, lengviau bus jums, o kitiems bus lengviau jį virškinti.

Receptų galite rasti knygose: „Nature's Way Vegetarian Cookery in a Nutshell“ ir „The Nature's Way Cookbook“.

Oficialus maisto patiekimas vasaros metu

- Užkandis – šaltas vaisių gėrimas
- Patiekalas prieš pagrindinį patiekalą – vaisių sriuba, vienas ar du vaisių saldainiai, arba nedidelė lėkštė salotų.
- Pagrindinis patiekalas – nedidelis pasirinkimas įvairių salotų, kurios patraukliai pateiktos, su gausiu baltymų patiekalu.
- Desertas – vasaros vaisių salotos su jogurtu ar plakta grietinėle arba perpjautas bei išskobtas melionas, pripildytas įvairių supjaustytų vaisių, apibarstytų kokosu ar saulėgražomis.
- Užkandžiai – maišyti vaisių kamuoliukai ar džiovintų vaisių lazdelės. Viso grūdo avižų krekeriai ir vaisių užtepėlė ar avokado užtepėlė. Bliūdelis įvairių riešutų.

Švediško stalo paruošimas vasaros metu

- Vaisių gėrimas (į vaisiu punšo indą pripildykite punšo).
- Paruoškite stalą, pilną įvairių salotų, gausių baltymų patiekalai, kurie tinka prie salotų, virti ryžiai, šviežių vaisių lėkštės (gabalėliais ar visi). Perpjautas bei išskobtas melionas, pripildytas šviežiomis salotomis. Riešutų, džiovintų vaisių, saulėgražų bliūdeliai ir pilno grūdo avižiniai krekeriai su vaisių ar kitokiomis pikantiškomis užtepėlėmis.

Oficialus maisto patiekimas žiemos metu

- Užkandis – vaisių gėrimas.
- Patiekalas prieš pagrindinį patiekalą – karšta sriuba.
- Pagrindinis patiekalas – pasirinkite 3 ar 4 daržoves įskaitant žalias, geltonas ir krakmolingas daržoves ir pridėkite gausiu baltymų patiekalą. Paruoškite daržoves taip, kad būtų patrauklios ir nepervirkite.

Švediško stalo paruošimas žiemos metu

- Patiekite karštus ir šaltus gėrimus.
- Patiekite daug įvairių garuose paruoštų daržovių, įtraukiant ir kukurūzų burbuoles. Patiekite galbūt dvejus gausius baltymų patiekalus, galbūt viso grūdo miltų picą; indą, pilną įvairių vaisių rutuliukų.

B. VEIKLA, SUSIJUSI SU SVEIKA GYVENSENĄ

- Rankos lenkimo varžybos.
- Atsispaudimų lenktynės
- Atsilenkimų varžybos.
- Šokinėjimo per virvutę maratonas – 300 kartų be sustojimo.
- Virvės traukimas.
- Plytų kėlimas – rungtyniavimas, kad pamatytų, kas gali pakelti daugiausiai plytų viena ranka. Pirmoji plyta padedama ant šono. Kitos plytos ant pirmosios sudedamos taip, kad būtų išdėstytos aplink dalyvio ranką.



- Tolimiausia dėžutė – dalyvis turi stovėti už pažymėtos linijos ir padėti degtukų dėžutę kitoje linijos pusėje, remdamasis į žemę tik viena ranka. Kai tik dalyvis išlindo tiek, kiek gali, ranka, su kuria rėmėsi į žemę, nebegali būti patraukta. Ranka, naudota padėti degtukų dėžutę, negali liesti žemės. Dalyvis gali atsistoti tik su atsirėmusios į žemę rankos pagalba. Asmuo, kuris sugebės padėti degtukų dėžutę toliausiai, yra laimėtojas.
- Prisitraukimų varžybos – tik berniukai. Kabėjimas ant rankų – tik merginos.

- Užbaikite smagiu pasibėgiojimu toje vietovėje (nerungtyniaudami). Prieš bėgimą pamatuokite širdies dūžių dažnį, po bėgimo pažiūrėkite kieno greičiausiai sugrįš į prieš tai buvusį dažnį.

Šis reikalavimas gali pavirsti tikru šeimos įvykiu, tinkančiu taip pat įtraukti į bažnyčios organizuojamų renginių sąrašą.

Testavimo metodas

Dalyvavimas organizuojant ir pravedant sveikatingumo vakarėlį.

Pažangesniems

1. Žinoti ir pasipraktikuoti efektyvius atsakymus.

Patyrinėkite Juozapo istoriją, kad pamatytumėte efektyvią atsisakymo techniką jo gyvenime.

2. Sąrašas, padėsiantis išvystyti gebėjimą pasakyti „NE“

- Ar tai laužo Dievo įstatymą?
- Ar tie, kurie mane myli, nusiviltų manimi – pvz. tėvai, mokytoja, giminaičiai?
- Nepaisant to, ką sako kiti, ar manai, kad tai yra teisinga?
- Ar tai sugadins santykius su kitais?
- Kaip tai paveiks tavo draugą?
- Ar po to apie save galvosi gerai?
- Pažvelk į savo sprendimą viešumos šviesoje.
- Ar tu parodytum pagarbą Dievui, šeimai ir draugams, jei jie žinotų?
- Kita?

3. Kaip pasakyti „NE“

- Pasakykite paprastą stiprų „NE“!
- Paklausk „Kaip galiu padaryti šią nuodėmę ir nusidėti prieš Dievą?“.
- Pasitrauk, išeik.
- Ignoruok siūlymą – sumažink jo svarbą.
- Pasakyk atsisakymą, kodėl nesutinki.
- Pakeisk temą.
- Elkis lyg būtum šokiruotas.
- Naudokite pataikavimus.
- Venkite asmenų bei situacijų, kurios silpnina jūsų apsisprendimą.
- Pakalbėkite su tėvais, mokytojais ar pastoriumi, kurie palaikys tavo pasišventimą.
- Pagalvok apie pasekmes.
- Nėštumas santuokoje ir ne santuokoje.
- Ateities laimė.
- Apgailestavimo metai tik dėl vienos malonumo akimirkos.

4. Apsvarstykite priesantuokinio sekso pasekmes:

- Ankstyva tėvystės atsakomybė.
- Kaltės jausmas.
- Tapimas emociškai sužeistu.
- Pasikeitimas santykiuose su tėvais, šeima ir draugais.
- Skausmas, kai viskas baigiasi vaiko įvaikinimu.
- Ateities planų pasikeitimas.
- Susirgimas ŽIV/ AIDS arba kitomis lytinu keliu plintančiomis ligomis.
- Bijoti ir jaudintis dėl ateities.

ORGANIZAVIMO IR VADOVAVIMO VYSTYMAS

Šio skyriaus tikslas yra suteikti Keliauninkui suvokimą apie bažnyčios organizavimą, to asmenine sąsaja su juo ir įsitraukimo galimybes.

☐ Reikalavimas Nr. 1

Aptarkite ir paruoškite vietinės bažnyčios struktūros schemą bei išvardinkite skyrių funkcijas.

Klasės susitikimai: vienas

Tikslas

Praplėsti Keliauninko supratimą bei vertinimą apie Dievo sutvarkytą bažnyčios struktūrą.

Paaiškinimas

Daugelis Keliauninkų yra mažai suprantantis apie visos pasaulinės bažnyčios organizavimą, išskyrus tiek, kiek tai susiję su vietine bažnyčia, bet ir tai dažniausiai ribotai.

Mokymo metodai

Grynų faktų pateikimas yra baisiai nuobodus ir neįdomus dalykas; tačiau jūsų entuziazmas diskusijos grupėje yra labai svarbus, pristatant bažnyčios organizavimą kaip tarnavimą tikinčiųjų bendruomenei, kad ir kokio didumo ji bebūtų. Istorijos bei pastabos iš jūsų asmeninės patirties gali padėti, paaiškinant tikslą bei funkcijas. Labai padėtų apsilankymas specialiaame tarybos susirinkime, kur kiekvienas narys papasakotų apie savo pareigas.

Testavimo metodas

Dalyvavimas susipažįstant su struktūros schema bei dalyvavimas aptarime.

Struktūros schema

Bažnyčios tarybos, kurios pirmininkas dažnai būna bažnyčios pastorius, vadovaujami įvairūs skyriai funkcionuoja ir išpildo savo tarnystę bažnyčios bendruomenei bei visuomenei.

KONFERENCIJA	Valdymo kūnas iš tam tikrų bažnyčių skaičiaus tam tikroje geografinėje teritorijoje.
PASTORIUS	Konferencijos atstovas ir bažnyčios vadovas.
BAŽNYČIOS TARYBA	Bažnyčios valdymo kūnas.
VYRESNIEJI	Jo funkcija yra dvasinis rūpinimasis bažnyčia, bendradarbiaujant su bažnyčios pastoriais.
IŠDININKAS	Bažnyčios lėšų saugotojas. Atsako už lėšų išmokėjimą vietinei konferencijai pagal tvarką bei sumoka sąskaitas ir ypatingus atsiskaitymus pagal bažnyčios tarybos nurodymą.
SEKRETORIUS	Tvarko visų oficialių susitikimų bei veiksmų užrašus, įskaitant bažnyčios tarybos bei bendruomenės susirinkimus. Taip pat veda bažnyčios narių sąrašus.
DIAKONAI	Rūpinasi fiziniu bažnyčios kūnu bei bažnyčios narių komfortu susitikimų metu, domisi sunkiau gyvenančių poreikiais.
DIAKONĖS	Asistuoja bažnyčios funkcionavime bei rūpinimesi sunkiau gyvenančiais nariais, pasirūpina, kad nauji lankytojai jaustųsi laukiami.

SABATOS MOKYKLA	Rūpinasi kassavaitiniu Dievo pasaulinės misijos įgyvendinimu (skelbimu žmonėms) bei bendravimu su žmonėmis.
EILINIŲ NARIŲ VEIKLA	Koordinuoja bažnyčios skelbimo misiją.
JAUNIMAS	Atsakingas už programas, skelbimą ir rekreacines misijas 16 – 30 metų žmonėms.
PĖDSEKIAI	Teikia programas, specializuotų gebėjimų ugdymo bei mokymosi veiklos 10 – 15 amžiaus grupėms.
TARNAVIMAS VISUOMENEI	Siekia tarnauti visuomenės poreikiams jos gerovei.
SVEIKATA IR SAIKINGUMAS	Teikia įvairias informacines/ prevencines sveikatos ir saikingumo programas bažnyčiai bei visuomenei.
KOMUNIKACIJOS	Vieši ryšiai bažnyčiai, perduodamos naujienos apie bažnyčios veiklas medijai.

Reikalavimas Nr. 2

Sudalyvauti vietinės bažnyčios dviejų skyrių programose.

Klasės susitikimai: Du

Viena skiriama Keliauninkų dalyvavimo planavimui, o kita pasidalinimo patirtimi grupėje.

Tikslas

Suteikti galimybę Keliauninkams patirti dalinimosi savo tikėjimu bei talentais džiaugsmą bei pasitenkinimą, įsitraukiant į bažnyčios gyvenimą.

Mokymo metodai

1. Grupės dalyvavimą pradėkite planuoti daug anksčiau ir susitarkite su bažnyčios vadovais.
2. Paskatinkite grupelę ar atskirus žmones įsitraukti į projektus, kurie atitinka jų talentus, pvz. muzika, istorijų pasakojimas, Sabatos mokyklos mokymas, misijos istorijų pasakojimas, malda ir t.t.
3. Suteikite galimybę Keliauninkams pasidalinti ir įvertinti savo patyrimus.

Pastaba: 2 reikalavimo užbaigimas „Sveikatos ir gero fizinio pasirengimo“ skyriuje gali būti įskaitomas kaip viena iš bažnyčios programų reikalingų užbaigti šį skyrių.

Testavimo metodas

Dalyvavimas keturiuose organizuojamose programose.

Reikalavimas Nr. 3

Atlikti 3, 5 ir 6 *Prievaizdavimo* ženklų reikalavimus.

Tikslas

Krikščionio santykiai vieni su kitais ir su pinigais yra labai svarbūs stipriam bažnyčios vadovavimui.

Mokymo metodai

Prievaizdavimo ženklas yra vienas iš labai svarbių ženklų, kurį kiekvienas pėdsekys turėtų anksčiau ar vėliau užbaigti; šis reikalavimas galėtų būti visų reikalavimų pradžia arba pabaiga.

Visi reikalavimai yra Pėdsekių ženklų knygoje. Čia iš visų pateikiame tik tris:

3. Sužinoti, kas yra daroma su dešimtaine jūsų vietinėje bažnyčioje, vietinėje konferencijoje, jūsų unijoje ir generalinėje konferencijoje (divizijoje).

Jūsų vietinio ar konferencijos išdininko ataskaita yra geras būdas tai išsiaiškinti. Taip pat gali būti gera mintis apsilankyti konferencijos ofise ir sužinoti daugiau apie tai.

5. Nubraižykite schema, kaip jūs praleidžiate vieną darbo ir vieną savaitgalio dieną. Schemoje išvardinkite, kiek laiko jūs praleidžiate žemiau išvardytiems dalykams:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a. darbui, už kurį mokama | k. asmeniniams poreikiams |
| b. šeimai | l. mokslams |
| c. asmeninei maldai | m. kelionėms |
| d. garbinimui viešumoje | n. muzikos pamokoms |
| e. garbinimui šeimoje | o. muzikos repeticijoms |
| f. pramogavimui | p. namų ruošos darbams |
| g. skaitymui | r. apsipirkimui |
| h. televizijai | s. pėdsekių veiklai |
| i. maistui | š. kt. (nurodykite) |
| j. miegui | |

Įsitikinkite, kad bendras jūsų laikas telpa į 24 valandas. Užbaigę schema, aptarkite su pastoriumi ar patarėju jūsų atsakomybę jūsų laiko prievaizdavime.

6. Atlikite vieną iš žemiau pateiktų:

a. Jei jūs turite darbo, už kurį jums mokama ar pašalpą, sudarykite sąrašą, kaip tuos pinigus išleisdote per mėnesį.

b. Jei nesate aukščiau paminėtose kategorijose, sudarykite sąrašą, kaip išleistumėte 50 eurų per mėnesį sekanciose kategorijose:

- ✓ Drabužiai
- ✓ Pramogos
- ✓ Asmeniniai dalykai (higiena)
- ✓ Dovanos
- ✓ Mokyklos priemonės
- ✓ Dešimtinė ir aukos
- ✓ Maistas (valgymas ne namuose)
- ✓ Transportas

Iš jūsų sąrašo nustatykite, kiek procentų visų jūsų pajamų skiriama kiekvienai daliai atskirai. Užbaigę schema ir apskaičiavę procentus, su pastoriumi ar patarėju aptarkite biudžeto privalumus bei kaip neviršyti biudžeto.

Reikalavimas Nr. 4

Užbaigti *Rikiuotės ir Žygiavimo* ženklą.

Pastaba: Tikriausiai atskiras ženklų dalis jau esate atlikę ankstesnėse klasėse. Jei neatlikote anksčiau, šį ženklą ir jo reikalavimus galime rasti *Rekreacijos* dalyje pėdsekių ženklų vadove.

Pažangesniems

Užbaigti „Jaunesniojo jaunimo liudijimo“ ženklą.

Pastaba: Jei ženklą jau turite, tai reikalavimų atlikti nebereikia.

GAMTOS TYRINĖJIMAS

□ Reikalavimas Nr. 1

Peržvelkite Nikodemo istoriją ir sugretinkite su drugelio gyvenimo ciklu, arba nupieškite vikšro gyvenimo ciklą, suteikdami jam dvasinę prasmę

Klasės susitikimai: 30 – 60 min.

Mokymo metodai

„Sukurk man tyrą širdį, Dieve, ir atnaujink manyje ištikimą dvasią“ (Psalmių 51, 12).

„Choro vadovui. Dovydo psalmė. Dangūs skelbia Dievo šlovę, dangaus skliautas garsina jo rankų darbą. Apie tai diena pasakoja dienai ir naktis duoda žinių nakčiai be jokio kalbesio ir be jokių žodžių. Negirdėti jų balso, bet žinia skamba visoje žemėje, jų žodžiai girdėti iki pat pasaulio pakraščių. Danguose jis pastatė palapinę saulei. Lyg nuotaka ji išeina iš už savo jungtusių užuolaidos ir lyg galiūnė džiugiai bėga savo keliu. Iš vieno dangaus skliauto galo ji pradeda žygį, o jos kelias veda prie kito galo; nuo jos kaitros pasislėpti niekas negali. VIEŠPATIES įstatymas tobulas; jis atnaujina gyvastį; VIEŠPATIES įsakai teisingi, jie paprastus žmones padaro išmintingus. VIEŠPATIES įstatai teisūs; jie džiugina širdį; VIEŠPATIES įsakymas aiškus; jis teikia akims šviesos. Pagarbi Dievo baimė tyra; ji amžinai ištikima. VIEŠPATIES sprendimai tikri ir visiškai teisūs, brangintini labiau už auksą, net rinktinį auksą, saldnesni už medų, net gryniausią korio medų. Be to, jie pamoko tavo tarną; kas jų laikosi, tas gauna didelį atlygį. Kas gali pastebėti savo klaidas? Apvalyk mane nuo kalčių, kurių nejaučiu! Apsaugok mane ir nuo tyčinių nuodėmių, neleisk joms manyje viešpatauti! Tada aš būsiu tobulas ir laisvas nuo sunkaus nusižengimo. Tegu tau patinka mano žodžiai ir mano mintys, VIEŠPATIE, mano Uola ir mano Atpirkėjas!“ (19 Psalmė)

Mūsų Geriausias Draugas, Kūrėjas, Karalius bei Teisėjas yra taip pat ir mūsų Gelbėtojas. Bet Jėzus nepalieka mūsų nuodėmingoje būsenoje. Jis pažadėjo parodyti mums kelią į tobulumą, jei tik mes Jam leisime.

Kai Jėzus naktį susitiko su Nikodemu prieš du tūkstančius metų, Jis atkreipė mūsų dėmesį į tiesą, kuria buvo sunku įsivaizduoti – faktą, kad Jėzaus kaip mūsų asmeninio Gelbėtojo priėmimas yra tarsi gimimas iš naujo. Nikodemas uždavė tinkamą klausimą apie tą, kuris dar nėra priėmęs Jėzaus: „Bet kaip gali gimti žmogus, būdamas nebejaunas? Argi jis gali antrą kartą įeiti į savo motinos įsčias ir vėl užgimti?“ (Jono 3, 4). Žinoma, Jėzus nekalbėjo apie fizinį gimimą. Jis norėjo, kad Nikodemas, taip pat kaip ir jūs, suprastų, kad tapimas krikščionimi yra viso gyvenimo procesas; iš tikrųjų, tai procesas, kuris tęsiasi amžinai – tampame vis labiau ir labiau panašesni į Jėzų. Gamtoje yra keletas pavyzdžių, kurie padeda tai lengviau suprasti.

Vikšro transformacija į drugelį tai geriausia iliustracija gamtoje, pavaizduojanti nusidėjėlio virsmą krikščionimi. Kiti pavyzdžiai: sėklos tapimas užaugusiu augalu ir gyvūno užaugimas nuo embriono iki pilno dydžio. Nesvarbu kokį pavyzdį bepasirinktumėte, svarbu susieti jį su paveldimumu. Daug priklauso nuo genų, kuriuos gauname iš savo tėvų. Kadangi gimstame nuodėmingame pasaulyje ir paveldime visus polinkius bei silpnybes, kurias nuodėmė įnešė į pasaulį, turime mažai vilties, kad patys pasiektume savybes, kurios padarytų mus pasiruošusius dangui.

Jėzus, iš tikrųjų, pažadėjo mus perkurti naujai; atnaujinti mūsų protus. Jėzus kurs stebuklus mumyse, jei tik paprasčiausiai paprašysime Jo ir bendradarbiausime su Juo. Pasikeitimai vikšre atsiranda automatiškai, bet vikšras tam, kad augtų, turi valgyti, o augti turi tam, jog užbaigtų ciklą, kuris atveda jį prie drugelio stadijos. Vikšras paveldėjo visas savybes bei instrukcijas, kad taptų drugeliu; jis paprasčiausiai seka užprogramuota kryptimi ir tampa drugeliu. Mes gimstame be natūralios krypties tapti dangaus piliečiais. Mes turime gimti iš

naujo taip, kad galėtume paveldėti naują genų rinkinį – naują krypties rinkinį, kad taptume brandžiais krikščionimis. Ir kai mes gimstame iš naujo tokiu būdu – ir Kristus gyvena mumyse – mums tampa natūralu išvystyti krikščionio savybes, kaip vikšrui išauginti sparnus ir skristi kaip drugeliui.

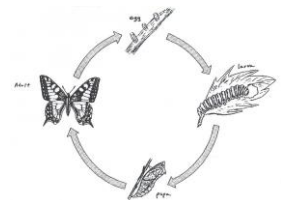
Paaiškinimas

Siekiantis Keliauninkas, yra atradęs, kad yra išgelbėtojas, bei yra pasiruošęs papasakoti apie tai pasauliui. Tam, kad papasakotų procesą vykstantį jo gyvenime, reikalingos iliustracijos. Gimimas ir gimimas iš naujo yra puiki Jėzaus naudota iliustracija. Ir pastebėjimai, kuriuos gauname stebėdami vikšrą virstant drugeliu, padeda jaunam žmogui paaiškinti, ką Dievas gali padaryti su žmogaus gyvenimu.

1. Skatinkite dalyvius apibudinti pamokas, išmoktas atlikus šį reikalavimą pristatyti iliustracijas iš gamtos bei pritaikyti jas skelbiant Evangeliją. Jei įmanoma, lai jie lydi žmogų, pravedantį Biblijos studijas, arba dalyvauja evangelizaciniame seminare, paruošdami rašto eilutes ir pasidalindami savo istorija su žmonėmis, kurie galbūt nežino Dievo gebėjimo keisti mūsų gyvenimus.
2. Tiesa, šis reikalavimas turi būti atliktas, kai galima rasti vikšrų ir jiems tinkamo maisto. Kuo šiauriau, tuo labiau ribotas laikas yra šios užduoties atlikimui.

Auginant vikšrus, daug pridėtų, jei Keliauninkas nufotografuotų įvairias vikšro/ drugelio gyvenimo stadijas. Vėliau skaidrėmis galėtų iliustruoti savo kalbą ir tai būtų palaima visiems klausytojams.

Atminkite, kad iliustravimo iš gamtos pagrindinė mintis yra nusidėjėlio transformacija į krikščionį. Jei Keliauninkas trokšta panaudoti kitą nei vikšro – drugelio istoriją, tai tuomet reikėtų jį arba ją paraginti.



Reikalavimas Nr.2

Užbaikite vieną iš *Gamtos* neturėtų ženklų.

Klasės susitikimai: Trys

Tikslas

Praplėsti Keliauninkų susidomėjimus, išvystyti geresnį Kūrėjo suvokimą ir sukurti užbaigtumo jausmą.

Mokymo metodai

Visų ženklų reikalavimus galima rasti *Adventistų jaunimo ženklų vadove*.

Padarykite šių ženklų mokymąsi kiek įmanoma įdomesnį. Jei įmanoma, apsilankykite tam tikroje vietoje ar pasikvieskite specialistą pakalbėti su grupe.

Testavimo metodas

Instruktorius turėtų siekti, kad asmuo atliktų visus ženklų reikalavimus. Vadovas turi pateikti sėkmingai pasirodžiusių kandidatų sąrašą vietinės konferencijos jaunimo vadovui.

Ženklų reikalavimai, sutampantys su veikla mokykloje, gali būti užskaityti, jei paauglys turi pasirašytą patvirtinimą iš mokyklos, kad jis išpildė reikalavimus.

Pažangesniems

Suplanuokite bent penkias su gamta susijusias veiklas, kurias galėtume turėti Sabatos popietėje.

GYVENIMAS GAMTOJE

Šios dalies tikslas yra tai, kad Keliauninkai toliau vystytų jų meilę gyvenimui gamtoje ir labiau pajustų patirties augimą įvairiose srityse.

☐ *Reikalavimas Nr. 1*

Su nemažiau kaip keturių žmonių grupe, įskaitant ir patyrusį suaugusį patarėją, nukeliaukite 25 km su nakvyne lauke ar palapinėse atokioje, negyvenamoje teritorijoje. Ekspedicijos planavimas turi būti bendras grupės darbas, taip pat turi būti pasiimtas visas reikalingas maistas. Naudodamiesi savo kelionės užrašais sudalyvaukite jūsų patarėjo vedamame aptarime dėl kelionėje stebėto reljefo, floros ir faunos.

Tikslas

Tobulinti gyvenimo gamtoje gebėjimus ir skatinti labiau vertinti florą bei fauną.

Paiškinimas

Pasiruošimas ekspedicijai apima sekančią informaciją bei apmokymus:

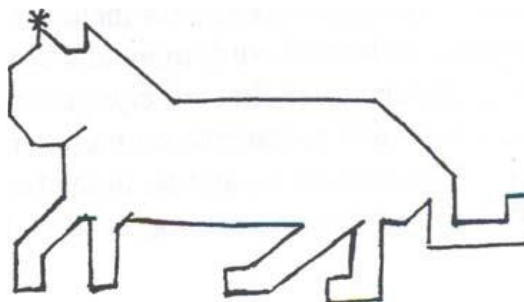
1. Pasipraktikuokite, kaip naudotis kompasu, nubraižydami kursą ant žemėlapių. (1:25000 topografiniai žemėlapiai).
2. Nubraižykite žygio kursą.
3. Suplanuokite, kokių reikės drabužių, maisto ir įrangos.
4. Pasiimkite nedidelę užrašų knygutę ir pasidarykite jį žygio žurnalą. Apžiūrėkite pavyzdį Adventistų jaunimo sidabriniame apdovanojime.

Mokymo metodai

1. Pademonstruokite gebėjimą naudotis kompasu ir žemėlapiams.

„Kompaso piešiniam“ paruoškite kiekvienam milimetrinio popieriaus. Pažymėkite šiaurį, tai gali būti ir pradžios tašku. Duokite kiekvienam milimetrinio popieriaus ir pieštuką. Vienas žingsnis nurodomas iš skaičiaus ir krypties. Skaičius nurodo milimetrinio popieriaus kvadratėlių skaičių; kryptis nurodo į kurią pusę piešti liniją. Nepasakokite, ką jie piešia. Smagumo dalis yra spėliojimas. Įsitikinkite, kad sakote ne per greit, nes kitaip dalyviai susipainios. Tai smagus būdas mokytis.

KATĖ: 2PR, 2R, 2Š, 6PR, 16R" 6PR, 4P, 4R" 2Š, 2R, 4P, 8V, 4Š, 2PV, 2V, 6P, 4V, 2Š, 2R, 4Š, 6PV, 3V, 2Š, 2R, 4ŠR, 13V, 3PV, 3P, 2V, 6Š, 1V, 3PV, 3P, 2V, 4Š, 4ŠR, 4Š, 2ŠR, 2PV, 2V, 2ŠV, 4Š, 2ŠR, 2Š.



Dabar pabandykite tai:

LAIVAS: 3R, 1PR, 3R, 1Š, 1R, 2Š, 1R, 2Š, 1R, 2P, 1R, 1P, 3R, 1ŠR, 3R, 2P, 1PV, 15V, 3ŠV.

2. Peržvelkite naudojimąsi topografiniais žemėlapiais, panaudokite vieną pažymėti žygio maršrutui bei pasirinkti stovyklavimo vietą ir t.t.
3. Peržvelkite daiktų pakavimo punktus ir kartu su grupe suplanuokite, ką pasiimsite tiek grupės, tiek asmeniniam naudojimui.

Jums reikės:

- Su kuo valgysite
- Kur miegosite
- Dalykai, kurie padės jums išlikti sausiems
- Dalykai, kurie padės jums nesusalti
- Dalykai, kurie padės jums linksmai praleisti laiką
- Dalykai, kurie padės jums išlikti švariems

Atminkite pasirūpinti įsidėti daiktus, kurių gali skubiai prireikti, tinkamoje, greitai prieinamoje vietoje, pvz. pirmosios pagalbos rinkinys, prožektorius, kompasas ir žemėlapis, lietpaltis, pinigai, degtukai, tualetinis popierius, nosinaitės, aštrus peilis, virvė.

4. Peržvelkite žygio taisykles, žinokite, ką daryti, jei pasiklydote.
5. *Ataskaita arba kelionės žurnalas* turi būti atlikti kiek įmanoma greičiau po kelionės, kol visi įvykiai yra švieži atmintyje. Būtų lengviau, jei kelionės metu vestumėte užrašus savo užrašų knygutėje. Žurnale reikėtų aprašyti ne tik apie kelionę, bet ir apie pasiruošimą jai. Pirmuosiuose puslapiuose reikėtų parašyti: grupės pavadinimą, dalyvius, kelionės tikslą, datas, vietovę bei autorių. Pagrindinė žurnalo dalis turėtų būti dienos veiklos užrašai, įskaitant orą, stovyklavietės vaizdą, maistą, krūmus, medžius, gėles, įdomius įvykius, dalyvių reakcijas, įrangos panaudojimą, žemėlapius, brėžinius, nuotraukas ir t.t. Visi žurnalai turi turėti ranka pieštus žemėlapius, pažymėtą maršrutą, panaudojant apytikslę skalę, įvairius sausumos ar jūros ženklus, pasienio kontrolės postus, kempingus, šiaurės kryptį ir datą. Žurnale turi būti įrangos, drabužių sąrašas, komentarai dėl panaudojimo ar ko nors trūkumo, maisto sąrašas – meniu, maisto tinkamumas, pirmosios pagalbos panaudojimas ir t.t. Užduotys, kurias atliko nariai bei individualūs komentarai dėl lūkesčių, reakcijų bei jausmų kelionės atžvilgiu. Pristatymas turi būti sąsiuvinio tipo, fotografijomis, garso įrašais (įrašyta diske) arba kitokiu vaizdingu būdu.

Testavimo metodas

Dalyvavimas veiklos planavime, pačiame žygyje bei aptarime po žygio.

Reikalavimas Nr. 2

Užbaigti vieną *Rekreacijos* anksčiau neturėtą ženklą.

Klasės susitikimai: Trys

Tikslas

Praplėsti Keliauninkų interesus bei vystyti gebėjimus gamtoje ir skatinti užbaigtumo jausmą.

Mokymo metodai

Visų ženklų reikalavimus galima rasti *Adventistų jaunimo ženklų vadove*.

Padarykite šių ženklų mokymąsi kiek įmanoma įdomesnį. Jei įmanoma, apsilankykite tam tikroje vietoje ar pasikvieskite specialistą pakalbėti su grupe.

Testavimo metodas

Instruktorius turėtų siekti, kad asmuo atliktų visus ženklų reikalavimus. Vadovas turi pateikti sėkmingai pasirodžiusių kandidatų sąrašą vietinės konferencijos jaunimo vadovui.

Reikalavimas Nr. 3

Išlaikyti pirmosios pagalbos Keliauninko testą.

Klasės susitikimai: Du

Tikslas

Padėti Keliauninkui įgauti pagrindinių žinių bei gebėjimų specifinėse pirmosios pagalbos srityse.

Paaiškinimas

Į pagalbą pasikvieskite svečių iš įvairių organizacijų, kurios susijusios su sveikata ir pirmąja pagalba pvz. Raudonasis kryžius.

Mokymo metodai

Pirmosios pagalbos principai geriausiai perduodami per:

1. Paskaitas
2. Pastebėjimus
3. Demonstravimą
4. Praktiką

Instruktorius gali taip pat pateikti įvairių agentūrų filmus, viktorinas. *Kardiopulmonologinio gaivinimo* ženklo užbaigimas išpildo šį reikalavimą.

Dirbtinis kvėpavimas – turėtų būti pradedamas tuojau pat, kai sustoja kvėpavimas, tai yra nebesimato krutinės pasikėlimo ir nusileidimo.

Metodas:

1. Išvalyti burną ir kvėpavimo takus – pašalinti kliūtis bei šiukšles.
2. Atloškite galvą atgal – atsiveria kvėpavimo takai ir apsaugo, kad atsipalaidavęs liežuvis jų neužblokuotų.
3. Užspauskite šnerves, gaivintojas įkvėpia oro, atveria savo burną taip plačiai, kad sandariai apžiotų aukos burną ir stumia orą į nukentėjusio burną – stebėkite ar pakilo krūtinė- tai trunka apie vieną sekundę.
4. Gaivintojas patraukia burną nuo aukos burnos ir žiūri, kaip nusileidžia nukentėjusio krūtinė – trunka apie 3 sekundes.
5. Kartokite 3 ir 4 punktus, kol sugrįžta aukos kvėpavimas. 3 ir 4 punktai apima 1 įpūtimą ir užima 4 – 5 sekundes suaugusiam ir 3 – 4 sekundes vaikui. Pradėdami dirbtinį kvėpavimą padarykite 4 greitus įpūtimus, tada tęskite normaliu ritmu 12 – 15 įpūtimų per minutę suaugusiam, 15 – 20 per minutę vaikui, 20 – 25 per minutę kūdikiui. Įpūskite pakankamai oro, kad aukos krūtinė pakankamai pakiltų – kūdikiui reikia tik švelnaus įpūtimo.
6. Kai auka atsigauna, paguldykite jį ant šono ir atidžiai stebėkite. Atsigavimą gali lydėti vėmimas.

Širdies sustojimą gali taip pat sąlygoti širdies smūgis, elektros šokas.

Išorinis širdies masažas turi būti pradėtas kiek įmanoma greičiau po širdies sustojimo – patikrinkite pulsą,

Metodas:

1. Paguldykite auką ant nugaros ant kieto paviršiaus.
2. Atsiklaupkite prie aukos ir apčiuopkite apatinę krūtinkaulio dalį.
3. Uždėkite vienos rankos delną centre apatinėje krūtinkaulio dalyje, o kitos rankos delną ant viršaus pirmosios – pirštus pakelkite nuo krūtinės.

4. Rankas laikykite tiesias, greitai paspauskite krūtinkaulį, suaugusiajam įspauskite apie 5 cm.
Vaikui spauskite viena ranka įspausdami apie 3 cm. Kūdikiui spauskite krūtinės viduryje su 2 pirštais įspausdami apie 2 cm.
5. Atleiskite bet rankų neatitraukite.
6. Veiksmus 4 ir 5 punktų pakarokite normalaus pulso ritmu, pvz. apie 80 kartų per minutę suaugusiam ir 100 kartų per minutę vaikui bei kūdikiui.

Kardiopulmonologinis gaivinimas – yra dirbtinio kvėpavimo ir išorinio širdies masažo kombinacija, naudojama, kai sustoja širdis.

- ❖ Vienas gaivintojas – 15 širdies paspaudimų, po to 2 greiti įputimai.
- ❖ Du gaivintojai – 5 širdies paspaudimai, po to 1 greitas įputimas.

Tęsti, kol auka atsigaus. Gaivinimo metu tikrinkite pulsą kas 2 minutes.

Gaivinimas per nosį

Iš burnos į nosį procedūra yra praktiškai ta pati kaip iš burnos į burną.

- ❖ Uždarykite burną, užspausdami apatinę lūpą ant viršutinės nykščiu.
- ❖ Giliai įkvėpkite, išsižiokite kiek galite ir apžiokite aukos nosį, bet su lūpomis nesuspauskite šnervių. Toliau viską darykite kaip gaivinime burna į burną.

Su vaikais elkitės švelniai

Išvalius kvėpavimo takus, prilaikykite žandikaulį neatlošdami galvos atgal. Su ranka neprispauskite minkštųjų kaklo audinių. Gali būti sunku išvalyti kvėpavimo takus, bet jei to nepadarysite, oras pateks į skrandį.

Vaikams ir kūdikiams prieš įpučiant orą su burna svarbu apžioti ir burną, ir nosį.

Per daug įpūtus oro gali išsipūsti skrandis, todėl įpūskite tiek, kad tik pakiltų krūtinė. Palaukite, kol vaikas iškvėps, tada pakartokite – 20 kartų per minutę.

Kvieskite pagalbą: Jei susidūrėte su nelaimingu atsitikimu, pasilikite su nukentėjusiu, pradėkite gaivinimą ir kvieskite pagalbą.

NEPALIKITE nukentėjusio.

Kai kvėpavimas liaujasi, turite tik 4 minutes iki tol, kol smegenys patirs nepataisomą žalą, taigi pradėkite dirbtinį kvėpavimą tuojau pat.

Pasipraktikuokite

Būkite pasiruošęs nelaimingam atsitikimui.

Įgūdžiai atsiranda tik dėka pakartotino praktikavimosi. Dėl informacijos apie apmokymus susisieki su: vietine greitąja pagalba, Raudonoju kryžiumi, Nacionaliniu širdies fondu.

Testavimo metodas

Egzaminavimą praveda instruktorius.

Pažangesniems

Sukurkite ir pastatykite 5 stovyklavimo baldus bei taip pat sukurkite jūsų klubo stovyklos jėgimą, kurį galėtumėte naudoti stovyklavimo metu.

Pavyzdys:



Pastaba: Jei norėtumėte pasidalinti savo įėjimo nuotrauka, siųskite nuotrauką šiuo adresu:

GC Youth Department/Pathfinders
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904

Arba elektroniniu paštu: gpd@gc.adventist.org

Parašykite savo klubo pavadinimą ir kam šis įėjimas skirtas.

GYVENIMO ĮGŪDŽIAI

Reikalavimas Nr. 1

Užbaigti vieną neturėtą ženklą iš „Evangelizacinio tarnavimo“, „Sveikatos ir mokslo“, „Buities darbų“, „Profesijos“ arba „Lauko darbų“ kategorijų.