



Promyczki

Ćwiczenia



Ta książka należy do _____

SOUTH PACIFIC DIVISION EDITION

General Conference Youth Ministries Department

Promyczki

Ćwiczenia



SOUTH PACIFIC DIVISION EDITION

General Conference Youth Ministries Department

Polska wersja

Tłumaczenie: Anna Skrzypczak

Redakcja: Paulina Rawińska

Korekta: Natalia Skrzypczak, Marzena Kowalczyk, Paulina Dzięgielewska, Magdalena Sulej-Lobert

Marta Skrzypczak, Paulina Rawińska

Skład: Daniel Morozowski

Koordynator projektu: Paulina Rawińska

Produced by:

General Conference Youth Ministries Department
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904

Departmental Director: Gary Blanchard

Associate Youth Director: Pako Mokgwane

Associate Youth Director: Andrés J. Peralta

Editor-in-Chief: Andrés J. Peralta

Departmental Advisor: Abner De Los Santos

Senior Editorial Assistant: Kenia Reyes-de León

Project Manager: Mark O'Ffill

Content Contributors: Mark O'Ffill

Ted & Betsy Burgdorff

Copy Editor: Mark O'Ffill

Cover & Interior Designer:

Jonatan Tejel

Isaac Chia

Adrian Gutierrez Perez

Wilbert Hilario (ClicArt)

Had Graphic Inc.

hadgraphic@gmail.com

Photos by: © Shutterstock

Resources:

Gomez, Ada. "Adventist Adventurer Awards." Adventist Adventurer Awards - Wikibooks.org. North American Division Club Ministries, 2014. Web. 26 July 2017. <https://en.wikibooks.org/wiki/Adventist_Adventurer_Awards>.

Gooch, Jennifer A. Eager Beaver Leader's Guide with 23 Themed Meeting Plans. 3rd ed. Lincoln, Neb.: Advent-Source, 2007, 2015. Print.

For information

Email: youth@gc.adventist.org

Website: youth.adventist.org

SOUTH PACIFIC DIVISION EDITION:

Adapted by SPD Discipleship Youth Team

148 Fox Valley Road, Wahroonga

NSW 2076, Australia

Director/Specialist: Nick Kross

Dept. Assistant: Diane Samani Eke

Email: youth@adventist.org.au

Website: youth.adventistchurch.com

Karta Zaliczeniowa Promyczków

Imię: _____ Data rozpoczęcia: _____ Data zakończenia: _____

Wymagania podstawowe

1. Powiedz z pamięci i zaakceptuj
Prawo Adventurer.
2. Zdobądź sprawność: Czytanie II.
3. Zdobądź sprawność: Pory Roku.

Mój Bóg [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Boży plan, by mnie zbawić:
 - a. Stwórz oś czasu życia Jezusa, która pokazuje: Jego narodziny, chrzest, cuda, przypowieści, śmierć, zmartwychwstanie i powrót do nieba.
 - b. Znajdź kreatywny sposób, żeby opowiedzieć powyższe historie, by pokazać komuś jaką radość można mieć z bycia zbawionym przez Jezusa.
2. Boże przesłanie dla mnie:
 - a. Zdobądź sprawność: Biblia II.
3. Boża moc w moim życiu:
 - a. Regularnie spędzaj cichy czas z Jezusem, rozmawiaj z Nim i ucz się o Nim. Zapisuj swoje postępy.
 - b. Zapytaj trzy osoby o ich ulubioną "historię o Jezusie" (historia z ewangelii) i dlaczego wybrali właśnie tę.
 - c. Zdobądź sprawność: Przypowieści Jezusa.

Ja sam [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Jestem wyjątkowy:
 - a. Narysuj siebie. Udekoruj obrazek zdjęciami i napisz dobre rzeczy o sobie
 - b. Podziel się tym rysunkiem w swojej grupie. Skomplementuj rysunki wszystkich.
2. Umiem podejmować mądre decyzje:
 - a. Weź udział w aktywności lub grze o podejmowaniu decyzji.
3. Dbam o swoje ciało:
 - a. Zdobądź sprawność: Fitness.

Moja rodzina [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Mam rodzinę:
 - a. Poproś każdego członka swojej rodziny, aby podzielił się swoimi ulubionymi wspomnieniami.
2. W rodzinie troszczymy się o siebie nawzajem:
 - a. Opowiedz, jak Jezus może pomóc uporać się z nieporozumieniami. Zrób to odgrywając scenki, używając kukiełek lub w inny sposób.
 - b. Zdobądź sprawność: Akty dobroci.
3. Moja rodzina uczy mnie samodzielności:
 - a. Zdobądź sprawność: Bezpieczeństwo drogowe.

Mój świat [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Świat przyjaciół:
 - a. Zdobądź sprawność: Uprzejmość.
2. Świat innych ludzi:
 - a. Wraz z zastępem weź udział w wycieczce po okolicy, następnie zróbcie listę rzeczy pozytywnych i negatywnych, które zuchy zaobserwowały.
 - b. Wspólnie z innymi wybierz z tej listy coś, co można wraz z zastępem robić na rzecz waszego środowiska i weź udział w realizacji tego projektu.
3. Świat przyrody:
 - a. Zdobądź sprawność: Miłośnik przyrody.

Lista zadań instruktora

Wymagania podstawowe:

1. _____
2. _____
3. _____

Mój Bóg

1.
 - a. _____
 - b. _____
2.
 - a. _____
3.
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

Ja sam

1.
 - a. _____
 - b. _____
2.
 - a. _____
3.
 - a. _____

Moja rodzina

1.
 - a. _____
2.
 - a. _____
 - b. _____
3.
 - a. _____

Mój świat

1.
 - a. _____
2.
 - a. _____
 - b. _____
3.
 - a. _____

1

- Powiedz z pamięci i zaakceptuj Prawo Adventurer.

Prawo Adventurer

Jezus może mi pomóc:

- być posłusznym,
- być czystym,
- być szczerym,
- być uprzejmym,
- być pełnym szacunku,
- być uważnym,
- być pomocnym,
- być pogodnym,
- być rozważnym,
- być pobożnym.

2

Zdobądź sprawność Czytanie II.

Przyznawana zuchom, które czytają lub słuchają, gdy ktoś czyta:

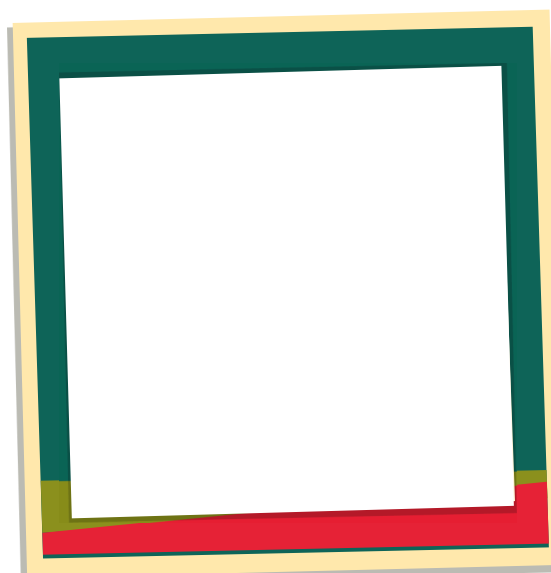
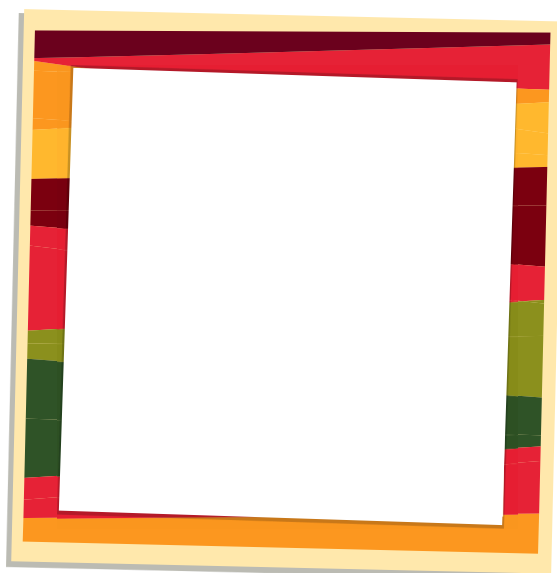
- 1. Dwa rozdziały z Ewangelii Marka.
- 2. Historia biblijna lub książka o Jezusie.
- 3. Książka o zdrowiu lub bezpieczeństwie.
- 4. Książka o rodzinie, przyjaciołach lub uczuciach.
- 5. Książka o wydarzeniach historycznych lub o historiach misyjnych.
- 6. Książka o przyrodzie.



3

Zdobądź sprawność Pory Roku.

- 1. Przeczytaj i omów Kazn 3,1-8.
- 2. Zilustruj Kazn 3,11.



- 3. Zaznacz na kalendarzu z miesiącami pory roku (odpowiednie dla Twojego miejsca zamieszkania).
- 4. W jaki sposób przygotowujesz się do każdej pory roku: ubiór, prace w ogrodzie, zbiory, szkoła, aktywności sportowe.
- 5. Weź udział w zabawie/grze związanej z porami roku.

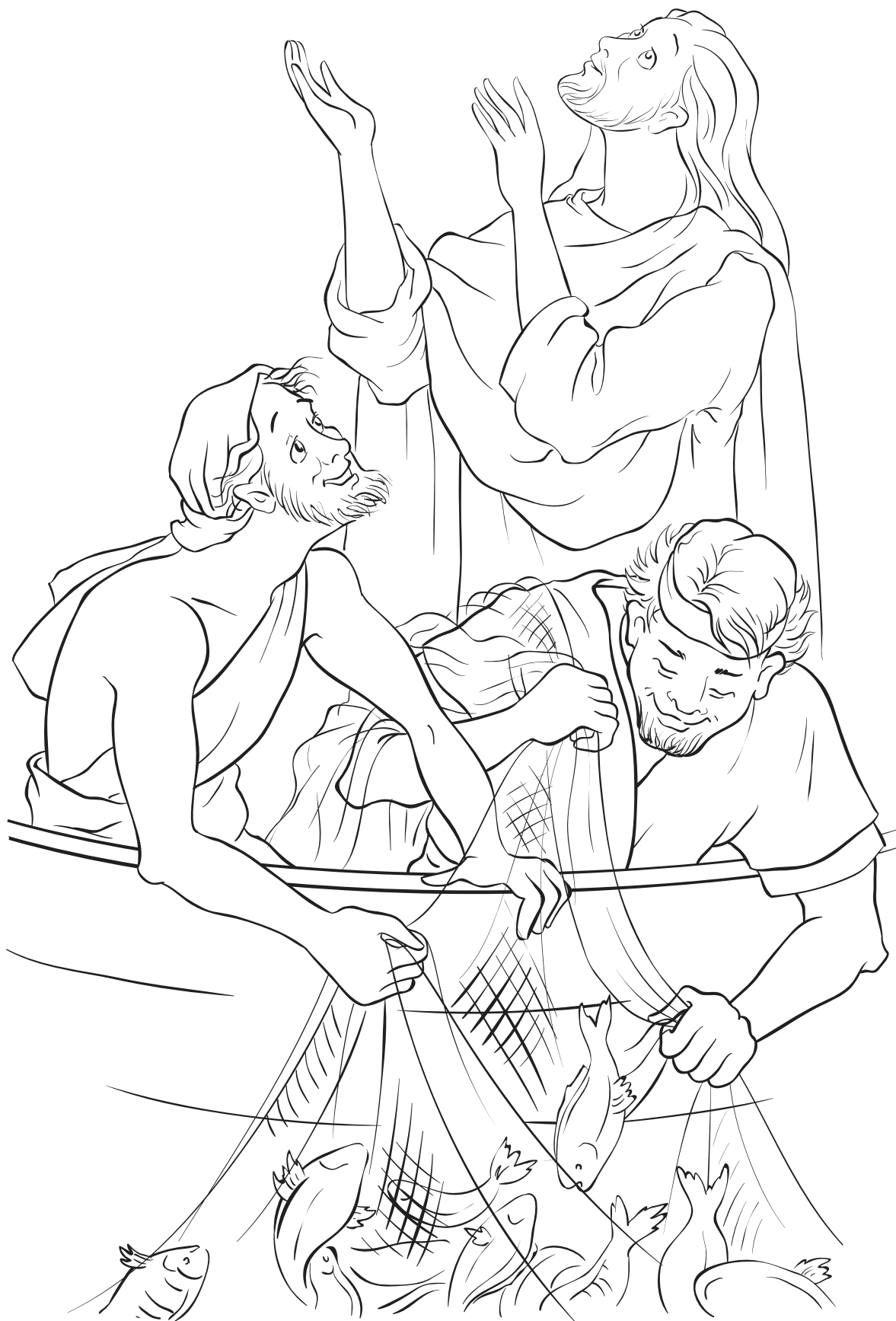


1

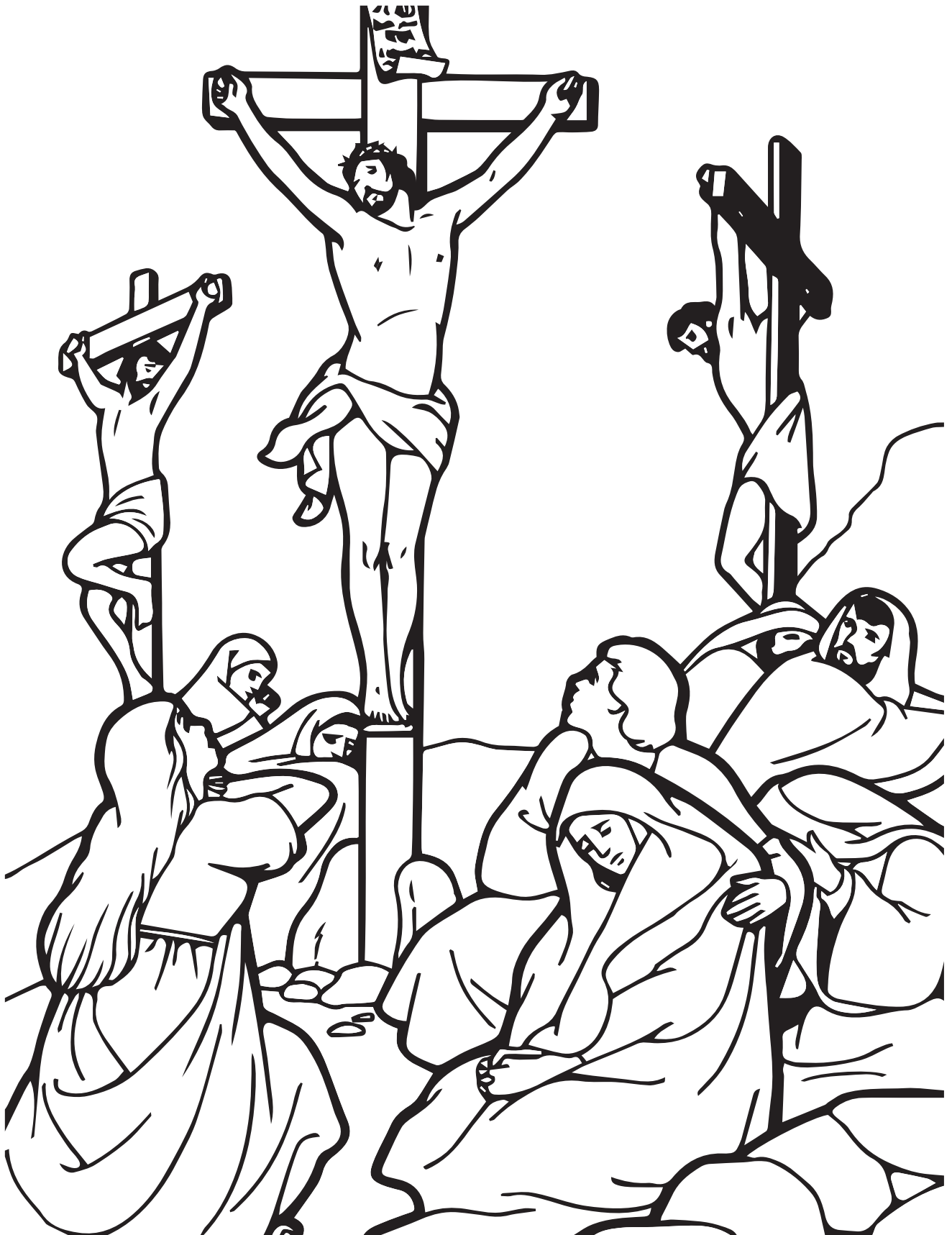
- Stwórz oś czasu życia Jezusa, która pokazuje: Jego narodziny, chrzest, cuda, przypowieści, śmierć, zmartwychwstanie i powrót do nieba.





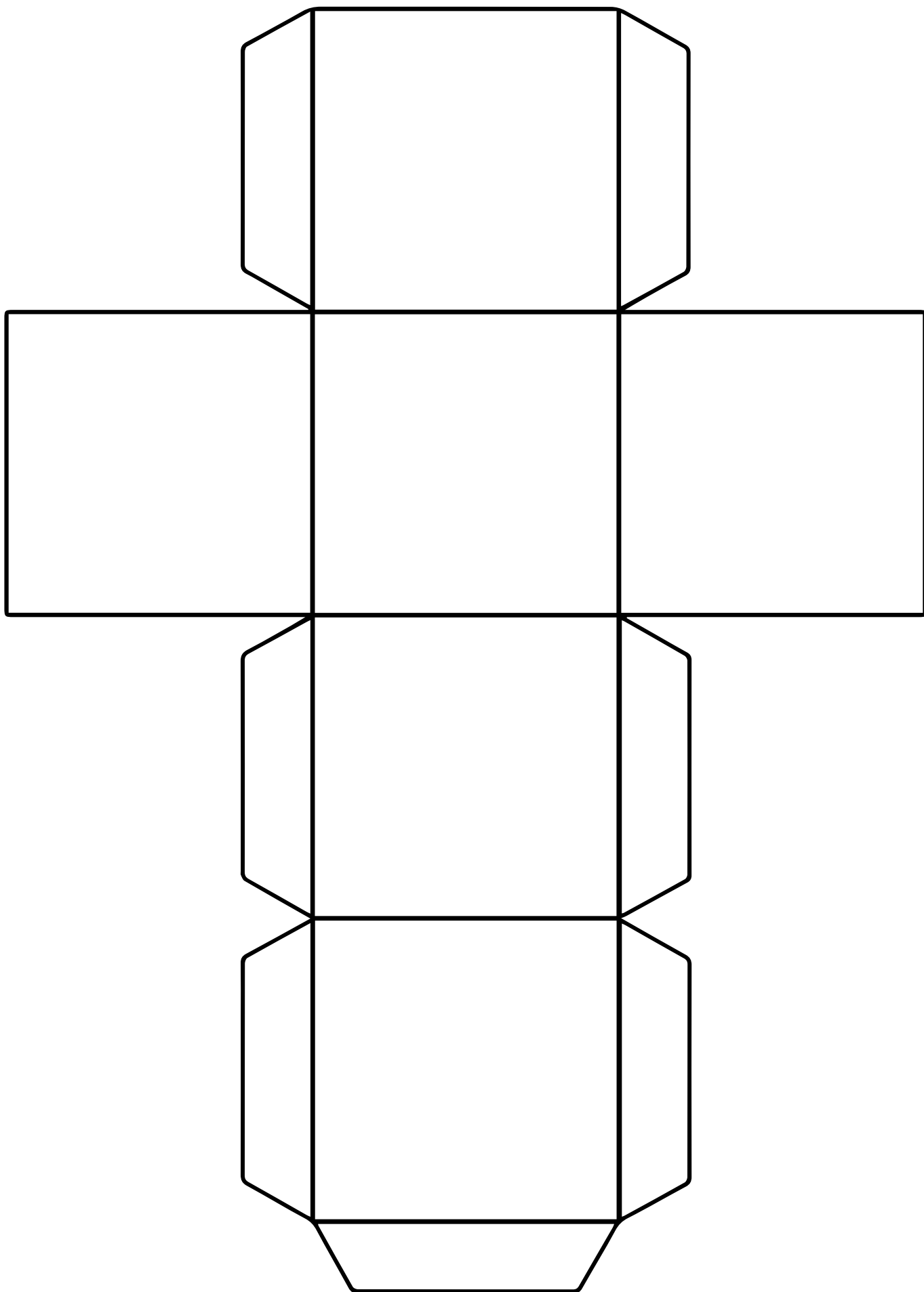








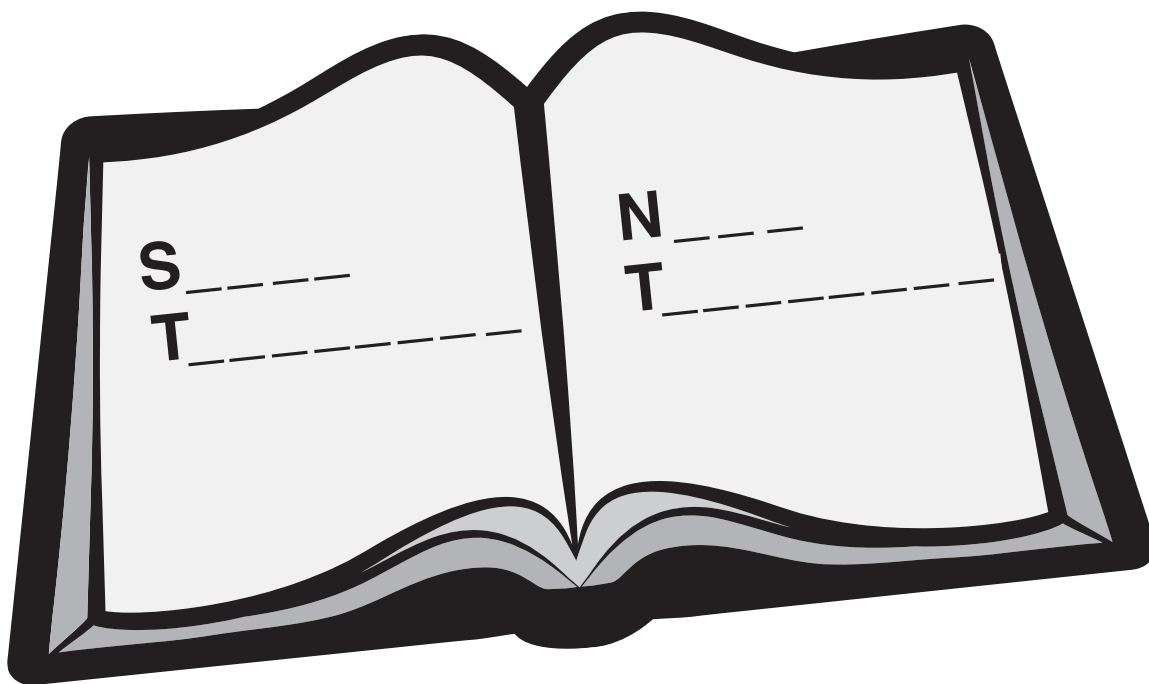




2

Zdobądź sprawność Biblia II.

- 1. Posiadaj lub używaj Biblię.
- 2. Nazwij dwie główne części Biblii oraz nazwij cztery Ewangelie. Pokaż, gdzie w Biblii znajdują się Ewangelie



EWANGELIE

M _ _ _ _ _	M _ _ _ _
Ł _ _ _ _ _	J _ _ _ _

3. Przeczytaj lub wysłuchaj z Ewangelii co najmniej trzech historii o Jezusie. Propozycje:
- a. Narodziny Jezusa - Łk 2,1-20 i Mt 2:1-12.
 - b. Chrzest Jezusa - My 3,13-17.
 - c. Jezus opowiada historie (o zagubionej owcy, monecie i synu marnotrawnym w Łk 15).
 - d. Jezus uzdrawia ludzi.
 - e. Śmierć i zmartwychwstanie Jezusa.
4. Wytłumacz dwa wersety biblijne o byciu uratowanym przez Jezusa. Propozycje:
- a. Mt 22,37-39,
 - b. 1 J 1,9,
 - c. Iz 1,18,
 - d. Rz 6,23,
 - e. J 3,16.
5. Opowiedz historię o Jezusie komuś ze swojej rodziny lub przyjacielowi. Powiedz im, dlaczego Jezus jest dla ciebie ważny.



3

○ Regularnie spędzaj cichy czas z Jezusem, rozmawiaj z Nim i ucz się o Nim. Zapisuj swoje postępy.

Zapis czasu rodzinnego uwielbienia

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Ndz				
Pon				
Wt				
Śr				
Czw				
Pt				
Sob				

b.

○ Zapytaj trzy osoby o ich ulubioną historię o Jezusie (historię z Ewangelii) i dlaczego wybrali właśnie tę.

1. _____
2. _____
3. _____



C.

Zdobądź sprawność Przypowieści Jezusa.

- 1. Przeczytaj i omów Mt 13, 44.

Mt 13,44

“Podobne jest Królestwo Niebios do ukrytego w roli skarbu, który człowiek znalazł, ukrył i uradowany odchodzi, i sprzedaje wszystko, co ma, i kupuje oną rolę.”

- 2. Co to jest przypowieść? W jaki sposób i dlaczego Jezus używał przypowieści?
- 3. Wymień i podaj znaczenie przypowieści Jezusa z każdej ewangelii.

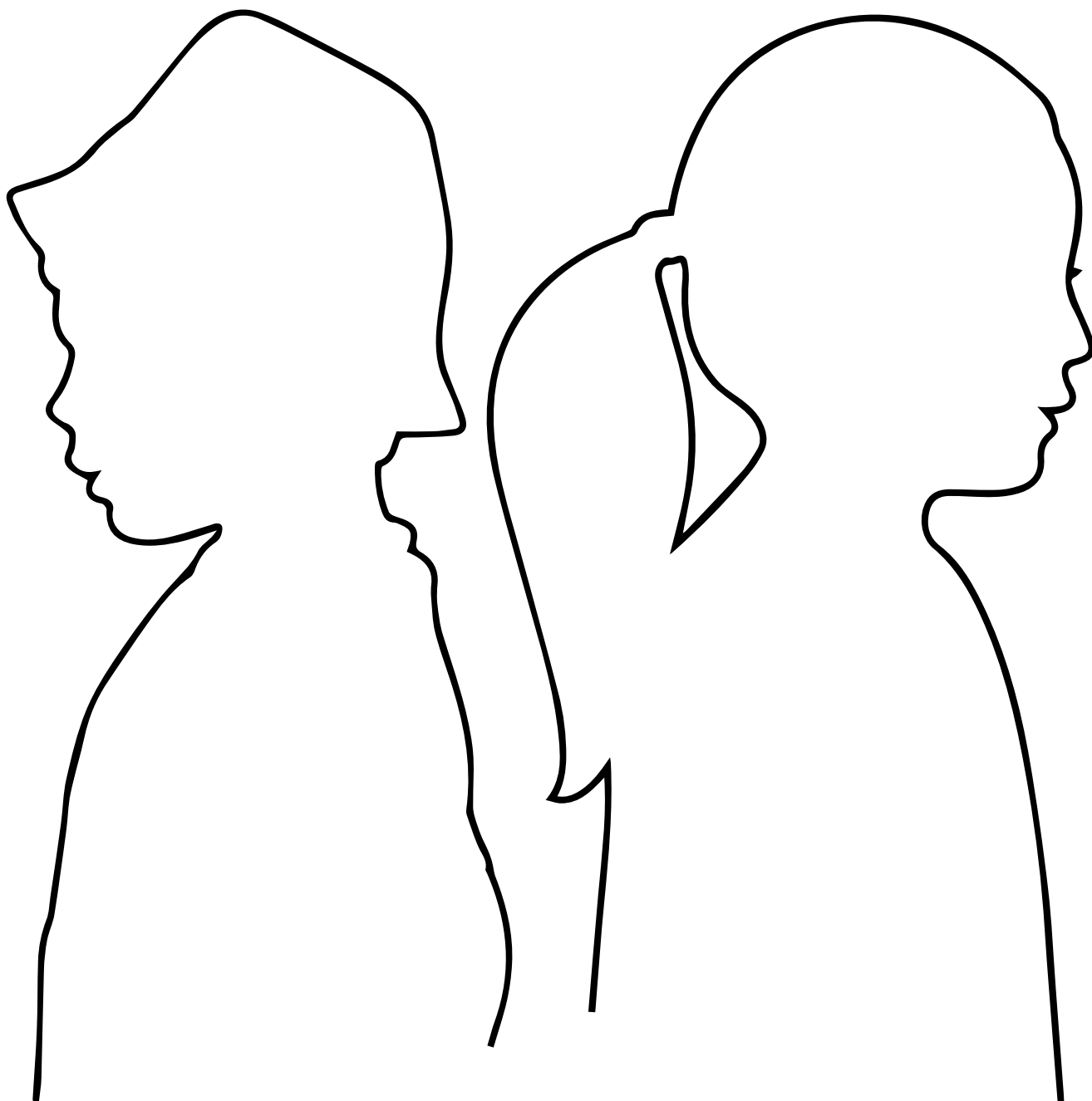


- 4. Wykonaj pracę plastyczną lub makietę przedstawiającą przypowieść.
- 5. Weź udział w zabawie lub aktywności na świeżym powietrzu opartej na jednej z przypowieści Jezusa.
- 6. Zapoznaj się z tekstem z Łk 10,25-37 i wykonaj kartkę z pozdrowieniami, życzeniami lub tekstem biblijnym, którą podarujesz komuś ze zboru lub spoza kościoła.



1

- A. Narysuj siebie. Udekoruj obrazek zdjęciami i napisz dobre rzeczy o sobie.



- B. Podziel się tym rysunkiem w swojej grupie. Skomplementuj rysunki wszystkich. Powiedz każdemu, co czyni ich wyjątkowymi.

2

○ Weź udział w aktywności lub grze o podejmowaniu decyzji.



3

Zdobądź sprawność Fitness.

1. Wymień co najmniej cztery elementy, dzięki którym można mieć dobrą kondycję fizyczną.

2. Przebiegnij dystans 800m lub przebiegnij 50m w 10 sekund.
3. Wykonaj skok wzwyż. Zapisz najwyższy z czterech skoków. _____ m.
4. Skacz na skakance przez trzy minuty.
5. Wykonaj trzy różne ćwiczenia rozciągające. Wytrzymaj w każdej pozycji co najmniej 10 sekund. Rozciągaj:
- a. nogi,
 - b. plecy,
 - c. ramiona.
6. Weź udział w biegu przez przeszkody.
7. Wykonaj następujące czynności:
- a. 10 przysiadów,
 - b. wspięcie się na słup, drzewo, po linie,
 - c. zwis na drążku na rękach i nogach zgiętych w kolanach.
8. Weź udział w zorganizowanej dla całego zastępu grze sportowej, np.: piłka, sztafeta, skok przez płotki itp.

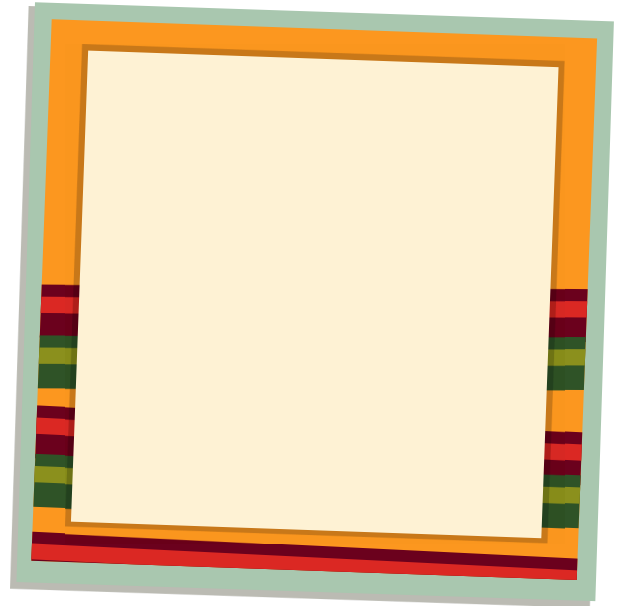


1

- Poproś każdego członka swojej rodziny, aby podzielił się swoimi ulubionymi wspomnieniami.

List do rodziców

Zdjęcia rodzinne



2

- Opowiedz jak Jezus może pomóc uporać się z nieporozumieniami. Zrób to odgrywając scenki, używając kukiełek lub w inny sposób.



b.

Zdobądź sprawność Akty dobroci.

- 1. Przeczytaj Rz 12,10 i Prz 12,25. Omów, co oznacza każdy werset.

Rz 12,10

“Miłością braterską jedni drugich miłujcie, wyprzedzajcie się wzajemnie w okazywaniu szacunku.”

Prz 12,25

“Zmartwienie w sercu człowieka przygnębia go, lecz słowo dobre znowu go rozwesela.”

- 2. Podaj przykłady dobroci i miłości. Co Biblia mówi nam na temat dobroci i miłości?
- 3. Użyj historii biblijnej do przedstawienia kogoś, kto okazał te cechy.
- 4. Przeczytaj lub wysłuchaj trzech historii dotyczących dobroci.
- 5. Weź udział w scenie lub kalamburach przedstawiających różne akty dobroci.
- 6. Wspólnie z zastępem lub grupą zaplanuj i okaż komuś dobroć.





3

Zdobądź sprawność Bezpieczeństwo drogowo.

1. Rozpoznaj i opisz dziesięć ważnych znaków drogowych.





















- 2. Powiedz, gdzie i kiedy można bezpiecznie przechodzić przez ulicę?
- 3. Podaj zasady bezpieczeństwa podczas:
 - a. samodzielnego poruszania się wzdłuż drogi,
 - b. poruszania się na rowerze po drodze,
 - c. poruszania się po drodze idąc kolumną.
- 4. Wyjaśnij dlaczego powinieneś zapinać pas podczas podróży samochodem?



- 5. Weź udział w spotkaniu z policjantem lub strażakiem, poświęconemu sprawom bezpieczeństwa dzieci.
- 6. Weź udział w zabawie dotyczącej zasad bezpieczeństwa drogowego.

1

Zdobądź sprawność Uprzejmość.

- 1. Wyjaśnij, na czym polega bycie uprzejmym.
- 2. Wy tłumacz, na czym polega Złota Reguła (Mt 7,12).

— Wszystko, —
co byście chcieli,
aby wam ludzie czynili,
to i wy im
— czyńcie. —

— — —
Mt 7,12

3. Naucz się zasad zachowania się przy stole i zaprezentuj je.



4. Zademonstruj, jak w uprzejmy sposób odebrać telefon. Zaprezentuj dobre maniery podczas rozmowy telefonicznej:
- a. dzwoniąc do starszej osoby,
 - b. dzwoniąc do przyjaciela.
- LUB
- c. Przedstaw dorosłego przyjacielowi,
 - d. Przetaw nauczyciela rodzicowi.
5. Podziel się swoimi doświadczeniami:
- a. gdy dorosły zachował się uprzejmie w stosunku do ciebie,
 - b. kiedy ty zachowałeś się uprzejmie w stosunku do drugiej osoby.
6. Okaż dobre maniery:
- a. prosząc o picie,
 - b. dziękując,
 - c. przeprasząc,
 - d. pozdrawiając przyjaciela,
 - e. dzieląc się czymś podczas zabawy.

3

Zdobądź sprawność Miłośnik przyrody.

- 1. Wyjaśnij:
 - a. jak zostać przyjacielem przyrody,
 - b. jak zrywać kwiaty i kiedy jest to dozwolone,
 - c. jak chronić drzewa i gniazda.
- 2. Wymień nazwy trzech drzew i zrób frotaż kory każdego z nich.

--	--	--

- 3. Zbierz cztery różne rodzaje liści i porównaj je.



- 4. Wykonaj jedną z poniższych czynności:
 - a. Zaobserwuj lub zbadaj za pomocą lupy wszystkie obiekty w przestrzeni wokół ciebie w promieniu 3 metrów (na zewnątrz),
 - b. Zbadaj podwórko lub park i powiedz, co widzisz?



- 5. Wykonaj jedną z poniższych czynności:
 - a. Pójdź na wyprawę do lasu/parku/na pole i zbierz interesujące cię eksponaty.
 - 1. pokaż te przedmioty lub opowiedz o nich,
 - 2. zrób z nich kolaż lub plakat.
 - b. Odwiedź jedno z poniższych miejsc i opowiedz, co widziałeś:
 - 1. Zoo
 - 2. Park
 - 3. obszar dzikiej przyrody (łąka, las, park krajobrazowy itp.).
- 6. Posadź wybraną przez siebie roślinkę i narysuj ją w 3 różnych etapach wzrostu.

