

16. Dla dziewcząt:

- a. Zademonstruj 2 ćwiczenia, które udoskonalą postawę twojego ciała.
 - I. Leżąc na plecach
 - II. Siedząc na krześle
- b. Dowiedz się, jak dobrać fryzurę, w której wyglądasz najkorzystniej.
- c. Powiedz jaki odpowiedni styl ubrań powinnaś nosić gdy jesteś wysoka, puszysta, niska lub chuda lub masz pełne biodra lub duży biust.
- d. Zademonstruj prawidłowy sposób ubierania płaszcza lub szala.

Zaliczono: data, podpis

17. Dla chłopców:

- a. Powiedz co należy zrobić, żeby mieć zadbane włosy i jak dobrać fryzurę, w której wyglądasz najkorzystniej.
- b. Zrób listę zasad ubierania się oraz właściwego stylu ubrań, które powinieneś nosić jeżeli jesteś wysoki i chudy lub niski i puszysty.
- c. Powiedz dlaczego chrześcijanie powinni praktykować dobre maniery. Zademonstruj jak asystować dziewczynie lub kobiecie przy siadaniu do stołu oraz jak prawidłowo towarzyszyć jej z domu do miejsca spotkania.

Zaliczono: data, podpis

Wychowanie Ellen G. White (par. 198.3 wersja angielska):

Do rzeczy pierwszorzędnych należy powinność zwrócenia uwagi na postawę ucznia. Młodzież musi chodzić i siedzieć prosto. Bóg stworzył człowieka prostego, i wolą Jego jest, by ten twór posiadał fizyczną i moralną siłę, wdzięk, godną postawę, opanowanie, odwagę i pewność siebie. Proste trzymanie się pomoże w nabyciu tych cech. Wychowawcy winni uwzględnić te szczegóły w przepisach, ilustrując je przykładami. Niech uzmysłowią uczniom, czym jest prawidłowa postawa i uważają na jej zachowanie w życiu codziennym.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

CHRZEŚCIJAŃSKIE MANIERY I ZACHOWANIE

Christian Grooming & Manners



Sprawność zdobywana przez:

.....

18. Dla dziewcząt:

- e. Zademonstruj 2 ćwiczenia, które udoskonalą postawę twojego ciała.
 - III. Leżąc na plecach
 - IV. Siedząc na krześle
- f. Dowiedz się, jak dobrać fryzurę, w której wyglądasz najkorzystniej.
- g. Powiedz jaki odpowiedni styl ubrań powinnaś nosić gdy jesteś wysoka, puszysta, niska lub chuda lub masz pełne biodra lub duży biust.
- h. Zademonstruj prawidłowy sposób ubierania płaszcza lub szala.

Zaliczono: data, podpis

19. Dla chłopców:

- d. Powiedz co należy zrobić, żeby mieć zadbane włosy i jak dobrać fryzurę, w której wyglądasz najkorzystniej.
- e. Zrób listę zasad ubierania się oraz właściwego stylu ubrań, które powinieneś nosić jeżeli jesteś wysoki i chudy lub niski i puszysty.
- f. Powiedz dlaczego chrześcijanie powinni praktykować dobre maniery. Zademonstruj jak asystować dziewczynie lub kobiecie przy siadaniu do stołu oraz jak prawidłowo towarzyszyć jej z domu do miejsca spotkania.

Zaliczono: data, podpis

Wychowanie Ellen G. White (par. 198.3 wersja angielska):

Do rzeczy pierwszorzędnych należy powinność zwrócenia uwagi na postawę ucznia. Młodzież musi chodzić i siedzieć prosto. Bóg stworzył człowieka prostego, i wolą Jego jest, by ten twór posiadał fizyczną i moralną siłę, wdzięk, godną postawę, opanowanie, odwagę i pewność siebie. Proste trzymanie się pomoże w nabyciu tych cech. Wychowawcy winni uwzględnić te szczegóły w przepisach, ilustrując je przykładami. Niech uzmysłowią uczniom, czym jest prawidłowa postawa i uważają na jej zachowanie w życiu codziennym.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

CHRZEŚCIJAŃSKIE MANIERY I ZACHOWANIE

Christian Grooming & Manners



Sprawność zdobywana przez:

.....

Wymagania próby na sprawność

1. Powiedz w jaki sposób miał miejsce w życiu dorastającego Jezusa dobrze zbalansowany rozwój?

Zaliczono: data, podpis

2. Opowiedz na podstawie Psalmu 8 jaką wartość Bóg przypisuje tobie jako osobie?

Zaliczono: data, podpis

3. Powiedz czy imiona są ważne dla Boga. Czy On zna twoje imię? (Iz 43,1, Wj 33,17, Iz 45,4)

Zaliczono: data, podpis

4. Zademonstruj lub przedyskutuj właściwe zasady konwersacji, obejmujące:

- Właściwy sposób zwracania się do starszych w miejscach publicznych.
- Jak tytułować ludzi i prawidłowo ich sobie przedstawiać.
- Pytania, których należy unikać.
- Jak myśleć o miłych rzeczach, które można powiedzieć.
- Jak okazać troskę wobec uczuć innych osób.
- Co powiedzieć, gdy otwierasz drzwi.
- Jak właściwie odebrać telefon.

Zaliczono: data, podpis

5. Powiedz jak powinna brzmieć twoja modlitwa, jeżeli chcesz użyć daru przemawiania dla chwały Bożej (Ps 19,15).

Zaliczono: data, podpis

6. Zrób listę 7 punktów ukazujących moc właściwej postawy. Sprawdź swoją postawę i sylwetkę. Zademonstruj właściwy sposób stania i siadania. Przeczytaj fragment ze strony 158 książki Wychowanie Ellen G. White (par. 198.3 wersja angielska) i wynotuj wspomniane korzyści wynikające z właściwej postawy.

Zaliczono: data, podpis

7. Podaj 2 powody dlaczego aktywność fizyczna jest ważna. Wyjaśnij zależność pomiędzy właściwą dietą, ćwiczeniami i utrzymywaniem

prawidłowej masy ciała.

Zaliczono: data, podpis

8. Wymień znaczenie właściwego dbania o siebie, włączając kąpiel, higienę ciała, oddychanie, odpowiednią dbałość o ubrania, buty, itp.

Zaliczono: data, podpis

9. Opisz właściwy sposób mycia włosów oraz dbania o akcesoria do włosów.

Zaliczono: data, podpis

10. Opisz właściwy sposób dbania o dłonie i paznokcie.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedz się jak ważne jest codzienne „dbanie o duszę” i budowanie charakteru Chrystusa oraz dlaczego „należenie do Chrystusa” sprawia różnicę w twoim wyglądzie i sposobie zachowania.

Zaliczono: data, podpis

12. Przedyskutuj biblijne wskazówki, które pomogą ci radzić sobie ze swoją seksualnością oraz utrzymywać twoje myśli w czystości. Przedyskutuj co można, a czego nie powinno się robić podczas randkowania.

Zaliczono: data, podpis

13. Wymień 4 powody dla których twoja twarz jest dla ciebie ważna i pokaż jak sposób w jaki ćwiczysz oraz śpisz może poprawić wygląd twojej twarzy. Jaka jest zależność pomiędzy tym, co myślimy, a tym, co pokazuje nasza twarz? Opisz właściwy sposób dbania o twarz.

Zaliczono: data, podpis

14. Poznaj zasady właściwej etykiety przy stole, takie jak: odpowiednie ułożenie po użyciu noża i widelca. Dowiedz się jak być miłym gościem na obiedzie i sprawić radość twoim gospodarzom.

Zaliczono: data, podpis

15. Zrób listę 10 zasad, które pomogą ci przezwyciężyć nieśmiałość i społeczne skrępowanie.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Powiedz w jaki sposób miał miejsce w życiu dorastającego Jezusa dobrze zbalansowany rozwój?

Zaliczono: data, podpis

2. Opowiedz na podstawie Psalmu 8 jaką wartość Bóg przypisuje tobie jako osobie?

Zaliczono: data, podpis

3. Powiedz czy imiona są ważne dla Boga. Czy On zna twoje imię? (Iz 43,1, Wj 33,17, Iz 45,4)

Zaliczono: data, podpis

4. Zademonstruj lub przedyskutuj właściwe zasady konwersacji, obejmujące:

- Właściwy sposób zwracania się do starszych w miejscach publicznych.
- Jak tytułować ludzi i prawidłowo ich sobie przedstawiać.
- Pytania, których należy unikać.
- Jak myśleć o miłych rzeczach, które można powiedzieć.
- Jak okazać troskę wobec uczuć innych osób.
- Co powiedzieć, gdy otwierasz drzwi.
- Jak właściwie odebrać telefon.

Zaliczono: data, podpis

5. Powiedz jak powinna brzmieć twoja modlitwa, jeżeli chcesz użyć daru przemawiania dla chwały Bożej (Ps 19,15).

Zaliczono: data, podpis

6. Zrób listę 7 punktów ukazujących moc właściwej postawy. Sprawdź swoją postawę i sylwetkę. Zademonstruj właściwy sposób stania i siadania. Przeczytaj fragment ze strony 158 książki Wychowanie Ellen G. White (par. 198.3 wersja angielska) i wynotuj wspomniane korzyści wynikające z właściwej postawy.

Zaliczono: data, podpis

7. Podaj 2 powody dlaczego aktywność fizyczna jest ważna. Wyjaśnij zależność pomiędzy właściwą dietą, ćwiczeniami i utrzymywaniem

prawidłowej masy ciała.

Zaliczono: data, podpis

8. Wymień znaczenie właściwego dbania o siebie, włączając kąpiel, higienę ciała, oddychanie, odpowiednią dbałość o ubrania, buty, itp.

Zaliczono: data, podpis

9. Opisz właściwy sposób mycia włosów oraz dbania o akcesoria do włosów.

Zaliczono: data, podpis

10. Opisz właściwy sposób dbania o dłonie i paznokcie.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedz się jak ważne jest codzienne „dbanie o duszę” i budowanie charakteru Chrystusa oraz dlaczego „należenie do Chrystusa” sprawia różnicę w twoim wyglądzie i sposobie zachowania.

Zaliczono: data, podpis

12. Przedyskutuj biblijne wskazówki, które pomogą ci radzić sobie ze swoją seksualnością oraz utrzymywać twoje myśli w czystości. Przedyskutuj co można, a czego nie powinno się robić podczas randkowania.

Zaliczono: data, podpis

13. Wymień 4 powody dla których twoja twarz jest dla ciebie ważna i pokaż jak sposób w jaki ćwiczysz oraz śpisz może poprawić wygląd twojej twarzy. Jaka jest zależność pomiędzy tym, co myślimy, a tym, co pokazuje nasza twarz? Opisz właściwy sposób dbania o twarz.

Zaliczono: data, podpis

14. Poznaj zasady właściwej etykiety przy stole, takie jak: odpowiednie ułożenie po użyciu noża i widelca. Dowiedz się jak być miłym gościem na obiedzie i sprawić radość twoim gospodarzom.

Zaliczono: data, podpis

15. Zrób listę 10 zasad, które pomogą ci przezwyciężyć nieśmiałość i społeczne skrępowanie.

Zaliczono: data, podpis