Pomocne Dłonie

Ćwiczenia



Ta książka należy do _____

SOUTH PACIFIC DIVISION EDITION

General Conference Youth Ministries Department

Pomocne Dłonie

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, Paulina Rawińska
Skład: Wioletta Morozowska
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.: AdventSource, 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 Pomocna Dłoń

Imię: _____ Data rozpoczęcia: _____ Data zakończenia: _____

Wymagania podstawowe

1. Powiedz z pamięci treść Przyrzeczenia i Prawa Zuchowego:
   a. Przedstaw sytuacje z życia , w których Przyrzeczenie i Prawo pomagają zachować się po chrześcijańsku. Odegraj lub narysuj takie sytuacje.
2. Zdobądź sprawność: Czytanie IV.
3. Zdobądź sprawność: Pomocne Dłonie.

Mój Bóg [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Boży plan, by mnie zbawić:
   a. Wykonaj lap-book lub wykres wydarzeń w kolejności chronologicznej:
      • Paweł,
      • Marcin Luter,
      • Ellen White,
      • Ty.
   b. Zaplanuj i odegraj scenkę lub napisz opowiadanie o jednej z powyższych historii, by pokazać w jaki sposób osoba ta jest duchowym bohaterem.
2. Boże przesłanie dla mnie:
   a. Zdobądź sprawność: Biblia IV.
3. Boża moc w moim życiu:
   a. Spędzaj regularnie „cichy czas" z Jezusem, rozmawiając z Nim i ucząc się o Nim. Zapisuj swoje postępy.
   b. Zapytaj trzy osoby (poza członkami rodziny) dlaczego zdecydowali się oddać swoje życie Jezusowi lub zdobądź sprawność Kroki do Jezusa.
   c. Zdobądź sprawność: Mój kościół.

Ja sam [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Jestem wyjątkowy:
   a. Zrób listę kilku zainteresowań i zdolności, jakie dał ci Bóg.
   b. Zaprezentuj swój talent, zdobywając jedną ze sprawności, dzięki której można go wyrazić.
2. Umiem podejmnować mądre decyzje:
   a. Poznaj kolejne kroki w procesie podejmowania dobrych decyzji. Wyjaśnij lub zademonstruj, jak ich używać, by rozwiązać dwie problemowe sytuacje z twojego życia.
3. Dbam o swoje ciało:
   a. Zdobądź sprawność: Higiena.

Moja rodzina [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Mam rodzinę:
   a. Wykonaj proporzec lub herb swojej rodziny.
   b. Zdobądź sprawność: Książka z obrazkami.
2. W rodzinie troszczymy się o siebie nawzajem:
   a. Pomóż zaplanować szczególne nabożeństwo rodzinne, rodzinny wieczór lub wycieczkę dla całej rodziny. Opowiedz w zastępie, jak wam się udało.
3. Rodzina uczy mnie samodzielności:
   a. Zdobądź sprawność: Współpraca.

Mój świat [wybierz przynajmniej jedną sekcję]

1. Świat przyjaciół:
   a. Zdobądź sprawność: Pionierzy Adwentowi.
2. Świat innych ludzi:
   a. Zdobądź sprawność: Kraje.
3. Świat przyrody:
   a. Zdobądź dwie sprawności z działu Przyroda, których wcześniej nie zdobyłeś.

Lista zadań instruktora

Wymagania podstawowe:

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

Mój świat

1.
   a. _____
2.
   a. _____
3.
   a. _____

PODSTAWOWE

1

- [ ] Powtórz z pamięci treść Przyrzeczenia i Prawa zuchowego.

- [ ] a. Przedstaw sytuacje z życia, w których Przyrzeczenie i Prawo pomagają zachować się po chrześcijańsku. Odegraj lub narysuj takie sytuacje.



2 Zdobądź sprawność Czytanie IV

1. Przyznawana zuchom, które czytają lub słuchają, gdy ktoś czyta (Wypełnij poniższą tabelę, kiedy zostanie ukończone czytanie każdej z pozycji):

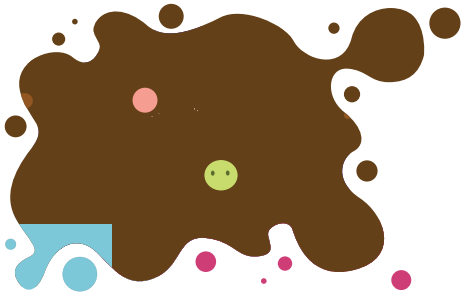
- *Trzy pierwsze rozdziały I Księgi Samuela.*



- *Historia biblijna lub książka o Jezusie.*



- *Książka o zdrowiu lub bezpieczeństwie.*



- *Książka o rodzinie, przyjaciołach lub uczuciach.*

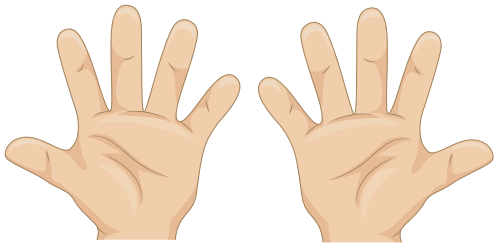


- *Książka o wydarzeniach historycznych lub o historiacch misyjnych.*



- *Książka o przyrodzie.*





Dziennik czytania

Tytuł książki	Autor	Data przeczytania	Komentarz

3 Zdobądź sprawność Pomocne Dłonie.

- [ ] 1. Przeczytaj na głos następujące wersety biblijne na temat służby. Znajdź w nich co najmniej jedno odniesienie do służby lub misji:
  - [ ] a. Dz 20,35
  - [ ] b. 1 P 4,10-11
  - [ ] c. Ga 5,13-14
  - [ ] d. Mt 20,28
  - [ ] e. Mk 10,44-45
  - [ ] f. Flp 2,1-11
- [ ] 2. Omów przypowieść z Mt 25,31-46. W dyskusji użyj poniższych pytań:
  - [ ] a. Jak myślisz, co reprezentują „owce" i „kozły"?
  - [ ] b. Czym różniło się postępowanie „owiec" i „kozłów" w tej przypowieści?
  - [ ] c. O jakich aktach „służby" król mówi, że są „błogosławione"? Jak myślisz, dlaczego te akty są błogosławione?
  - [ ] d. Jaką służbę podobną do tych z przypowieści wykonuje twój zastęp, drużyna, klasa szkoły sobotniej i kościół?
  - [ ] e. Czy brzmi to jakby owce miały „nawyk" służenia? Jak możemy wyrobić w sobie „nawyk" służenia?
  - [ ] f. Jakie to uczucie służyć innym?



- [ ] 3. Zrób listę co najmniej 10 sposobów, jak Pomocne Dłonie mogą służyć innym ludziom. Pamiętaj o aktywnościach, które mogą pomóc:
    - [ ] a. twojej rodzinie
    - [ ] b. społeczności w twoim kościele
    - [ ] c. społeczności w twojej szkole
    - [ ] d. twoim sąsiadom lub sąsiadom w okolicy twojego kościoła
    - [ ] e. ludziom w potrzebie

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

- [ ] 4. Wraz z kadrą zaplanuj i zrealizuj jeden z projektów w oparciu o listę z poprzedniego punktu – dwa ostatnie podpunkty. Zgłoś swojemu drużynowemu lub opowiedz w czasie apelu misyjnego na nabożeństwie, co zrobiliście i opowiedz, co dało to wam i innym ludziom.

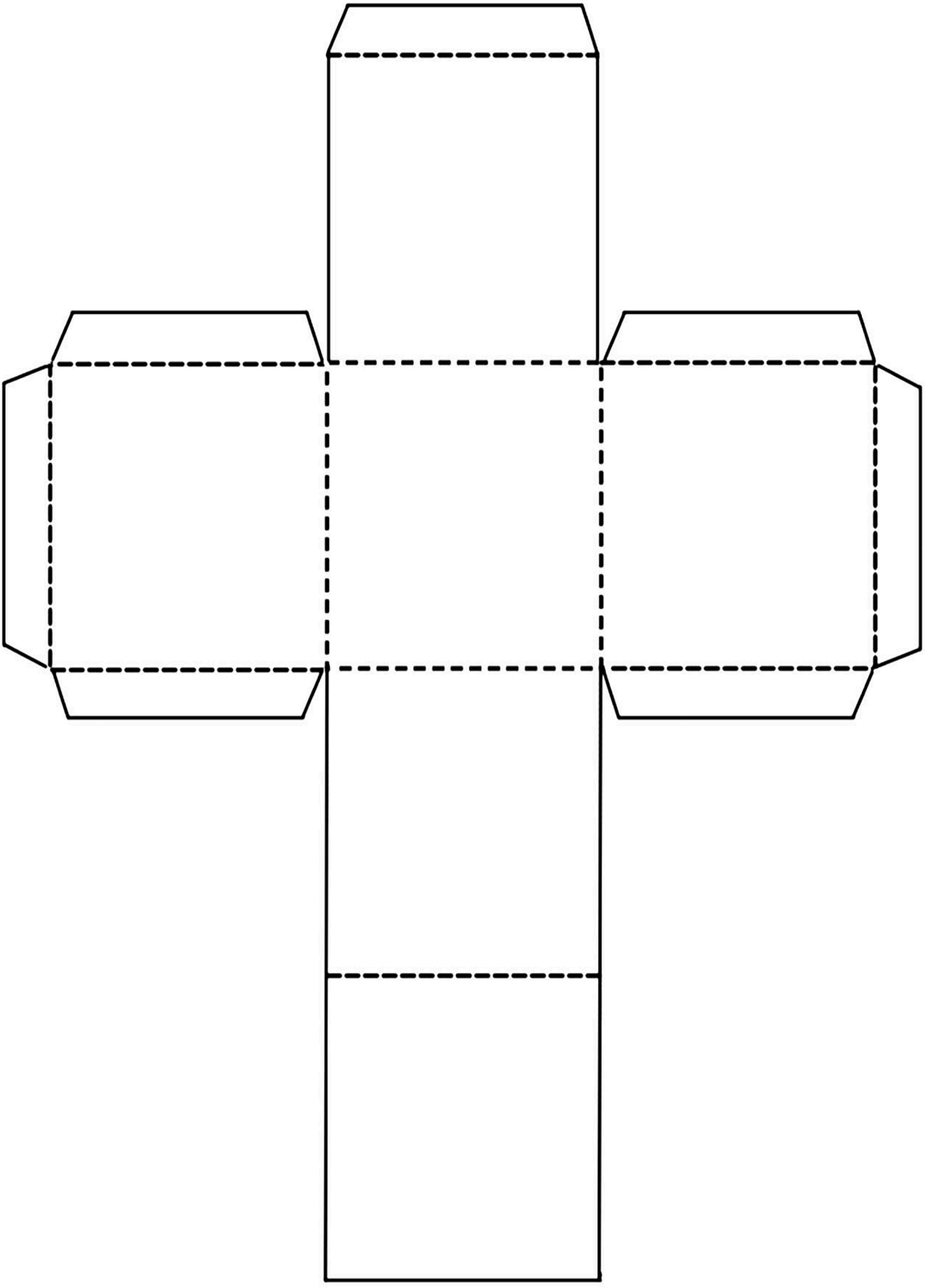
1

1. Wykonaj lap-book lub wykres wydarzeń w kolejności chronologicznej: Paweł, Marcin Luter, Ellen White, Ty.









2

○ Zdobądź sprawność Biblia IV.

○ 1. Posiadaj własną Biblię lub przynajmniej korzystaj z cudzej Biblii.

○ 2. Na podstawie listy ksiąg Nowego Testamentu rozpoznaj te księgi, które dotyczą historii lub listów Pawła i apostołów.

○ 3. Weź udział w grze, zabawie lub zaśpiewaj piosenkę, która pomoże ci zapamiętać księgi Nowego Testamentu we właściwej kolejności.

○ 4. Na mapie historycznej lub teraźniejszej pokaż trzy miasta, które Paweł odwiedził podczas swoich podróży.

○ 5. Opowiedz lub przedstaw historię Pawła na drodze do Damaszku (Dz 9) kiedy spotkał Jezusa i zdecydował się podążać za nim. Wyjaśnij, dlaczego nawrócenie Pawła (przyjęcie Jezusa jako Pana) jest tak ważne dla dzisiejszego chrześcijaństwa jak również dla ciebie i twoich przyjaciół.

○ 6. Wybierz jedną z historii z Dziejów Apostolskich, w której ktoś opowiada innej osobie o Jezusie. Wykonaj jedno z poniższych zadań:

- ○ a. Przedstaw bohatera historii i podsumuj opowiadanie w formie pisemnej.
- ○ b. Narysuj historyjkę obrazkową przedstawiającą tę historię i omów jej wartość dla nas w dzisiejszych czasach.
- ○ c. Zbuduj model 3D/przestrzenny przedstawiający tę historię i omów jej wartość dla nas w dzisiejszych czasach.

○ 7. Znajdź, zapamiętaj i wyjaśnij trzy z poniższych fragmentów dotyczących oddania swojego życia Jezusowi:

- ○ a. Dz 16,31
- ○ b. J 1,12
- ○ c. Ga 3,26
- ○ d. 2 Kor 5,7
- ○ e. Ps 51,10

○ 8. Zastanówcie się w grupie nad listą współczesnych bohaterów duchowych, których podziwiacie. Podzielcie się myślami, dlaczego umieściliście każdą z osób na liście.

○ 9. Naucz się znajdować teksty biblijne szybko i dokładnie. Weź udział w grze lub innej aktywności podczas tego zadania. Postaw sobie cel i poprawiaj wyniki.

3

○ A. Spędzaj regularnie „cichy czas” z Jezusem, rozmawiając z Nim i ucząc 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 (poza członkami rodziny) dlaczego zdecydowali się oddać swoje życie Jezusowi lub zdobądź sprawność Kroki do Jezusa.

- 1. Poznaj kroki do zbawienia:
  - Bóg jest miłością (1J 4,8). Bóg bardzo mnie kocha (Jr 31,3). Bóg kocha wszystkich (J 3,16).
  - Jestem grzesznikiem. Każdy postępuje źle i jest grzesznikiem, dlatego każdy potrzebuje zbawienia, bo grzesznicy zginą na wieki (Rz 3,23).
  - Bóg wysłał Jezusa na śmierć po to, abym ja nie musiał zginąć na zawsze (J 3,16). Jezus zmartwychwstał jako mój Zbawca (1 Kor 5,3-4). Kiedy przyjmę Jezusa, wszystkie moje grzechy będą przebaczone (Iz 1,18; Ps 51,7-11; 1J 2,1-2).
  - Zbawienie jest darem, jaki otrzymałem od Boga. Muszę osobiście poprosić Jezusa, by był moim Zbawicielem (J1,12).
  - Bóg słyszy mnie, gdy się modlę (1J 5,14).
  - Jeśli przyjąłem Jezusa, jestem nowym człowiekiem, który nie chce źle czynić, bo kocham Jezusa, a Jezus kocha mnie (J 3,3-7; 2 Kor 5,17).
  - Mogę być pewny, że będę zbawiony, jeśli poprosiłem Jezusa, aby był moim Zbawicielem (J 3,26; Hbr 13,5). Ponieważ jestem grzeszny, wciąż będę popełniać błędy. Lecz jeśli wyznam moje grzechy Jezusowi, On mi wybaczy i całkowicie zmaże moją winę (Jr 31,34). Bóg chce, abym przyznał się wobec tych, których skrzywdziłem (1J 1,9) i zadośćuczynił im (Łk 19,8), a potem całkowicie odwrócił się od grzechu (J 8,11).



- ◯ 2. Przeczytaj i omów z opiekunem cztery z poniższych historii dotyczących nawrócenia i zbawienia:
  - ◯ nawrócenie Etiopczyka (Dz 8,26-40);
  - ◯ oczyszczenie Naamana (2 Krl 5);
  - ◯ miłość Jezusa do dzieci (Mt 19,13-15);
  - ◯ zgubiona moneta, owca i syn (Łk 15);
  - ◯ Zacheusz (Łk 19, 1-10);
  - ◯ nawrócenie strażnika więziennego (Dz 16,19-34).
- ◯ 3. Zapamiętaj teksty: J 3,16; Dz 16,31; 1J 1,9.
- ◯ 4. Regularnie spędzaj czas z Jezusem.
- ◯ 5. Dokonaj osobistego wyboru Jezusa jako Pana i Zbawiciela. Omów swoją decyzję z opiekunem lub rodzicem.
  - ◯ obrysuj swoją stopę na kartce, ozdób ją jak chcesz, umieszczając również słowa: „Ja, [twoje imię], uczyniłem dziś [data] pierwszy krok do Jezusa wraz z [imię dorosłego świadka].”
  - ◯ pokaż swoje zobowiązanie zastępowemu, by uzyskać sprawność.




Ja _____
uczyniłem dziś
_____ pierwszy
krok do Jezusa wraz
z _____.

C. Zdobądź sprawność Mój Kościół

1. Zapamiętaj i objaśnij tekst 1 Kor 3,16 oraz naucz się piosenki: „Czy wy wiecie, że jesteście świątynią?”.

2. Poznaj nazwę i adres swojego kościoła. Wraz z innymi zuchami stwórzcie plakat w postaci mapy z prawidłowym umiejscowieniem kościoła, waszych domów i ulic.

3. Kto jest waszym pastorem? Za co jest odpowiedzialny? Zadajcie mu następujące pytania:

   a. Dlaczego zostałeś pastorem?

   b. W jakim wieku podjąłeś tę decyzję?

   c. Czy wydarzyło się coś w twoim życiu, co popchnęło Cię do podjęcia tej decyzji?

   d. Czy mogę zostać pastorem, jeśli Bóg mnie powoła?

   e. Jak mogę przygotować się do życia w służbie Bogu?

   f. Czy już teraz mogę służyć Bogu?



4. Narysuj plan budynku twojego kościoła, nazwij i zaznacz pomieszczenia np. sala główna, pokój szkoły sobotniej, biuro kościoła/zboru, kuchnia, łazienki, harcówka, pomieszczenia ChSCh.

5. Dowiedz się, czym jest rada zboru i czym się zajmuje.

6. Wymień osoby z rady zboru. Czym się zajmują w radzie?

I- _____ _____

II- _____ _____

III- _____ _____

IV- _____ _____

V- _____ _____

VI- _____ _____

VII- _____ _____

VIII- _____ _____

IX- _____ _____

X- _____ _____

7. Powiedz, jak możesz służyć Bogu w swoim kościele każdego tygodnia, rozpoczynając od najbliższego szabatu.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

1

A. Zrób listę kilku zainteresowań i zdolności, jakie dał ci Bóg.

Ef 2,10

"Jego dziełem bowiem jesteśmy, stworzeni w Jezusie Chrystusie do dobrych uczynków."

○ B. Zaprezentuj swój talent, zdobywając jedną ze sprawności, dzięki której można go wyrazić.








2

- Poznaj kolejne kroki w procesie podejmowania dobrych decyzji. Wyjaśnij lub zademonstruj, jak ich używać, by rozwiązać dwie problemowe sytuacje z twojego życia.
- **Kroki:**
  1. Zdefiniuj problem.
  2. Zrób burzę mózgów i stwórz listę wszystkich możliwych rozwiązań.
  3. Rozważ wszystkie konsekwencje dla Ciebie i dla innych.
  4. Zdecyduj się na jedno rozwiązanie i wprowadź je w życie.



3

- [ ] Zdobądź sprawność Higiena.

- [ ] 1. Znajdź, przeczytaj i omów teksty: Ps 119,11, Ps 51,12, Ps 19,15.
- [ ] 2. Poznaj zasady higieny osobistej.
- [ ] 3. Wymień trzy czynności, po których należy umyć ręce.

_____

_____

_____

- [ ] 4. Naucz się prawidłowego sposobu mycia zębów.
- [ ] 5. Omów potrzebę regularnych kąpieli i higieny włosów.
- [ ] 6. Powiedz, ile szklanek wody powinno się wypijać codziennie.
- [ ] 7. Powiedz, dlaczego istotne jest utrzymywanie odzieży w czystości.
- [ ] 8. Przez tydzień pomagaj w utrzymaniu czystości w swoim domu.
- [ ] 9. Przez tydzień pomagaj robić pranie w swoim domu.



1 A. Wykonaj proporzec lub herb swojej rodziny.



- B. Zdobądź sprawność Książka z obrazkami używając swoich rodzinnych zdjęć.
  - 1. Wykonaj książkę z obrazkami, mającą co najmniej sześć stron:
    - a. każda ze stron musi być ozdobiona,
    - b. opisz każdy obrazek.
  - 2. Zapamiętaj tekst Jl 1,3 i wyjaśnij jego znaczenie.
  - 3. Pokaż swoją książeczkę innym i wyjaśnij, dlaczego wybrałeś te obrazki. Czy pomogło Ci to zrozumieć tekst Jl 1,3?

Jl 1, 3

„Opowiadajcie to swoim dzieciom, a wasze dzieci niech opowiadają to swoim dzieciom, a ich dzieci następnemu pokoleniu! ”

2 ○ Pomóż zaplanować szczególne nabożeństwo rodzinne, rodzinny wieczór lub wycieczkę dla całej rodziny. Opowiedz w zastępie, jak wam się udało.



3 ○ Zdobądź sprawność Współpraca.

- ○ 1. Przeczytaj i omów teksty: Dz 4,32-37; Wj 35,20-29; Wj 36,2-7.
- ○ 2. Co to jest współpraca?
- ○ 3. Dlaczego współpraca w rodzinie, szkole, kościele jest ważna?
- ○ 4. Weź udział w scence biblijnej na temat współpracy.
- ○ 5. Zaśpiewaj piosenkę o współpracy.
- ○ 6. Weź udział w grze opartej na współpracy.
- ○ 7. Wykonaj wspólną pracę plastyczną w grupie.



1

○ Zdobądź sprawność Pionierzy Adwentowi.

○ 1. Wymień pięciu pionierów adwentowych i opowiedz coś o każdym z nich.

○ 2. Przeczytaj historię o pionierach adwentowych.
○ 3. Naucz się pieśni pochodzących z początku adwentyzmu. Zapamiętaj pierwszy werset.
○ 4. Zrób i spróbuj granoli. Powiedz, co wspólnego ma granola z pionierami adwentyzmu.
○ 5. Pomaluj, udekoruj chustę. Wykorzystaj ją do przebrania się za pioniera.
○ 6. Zapamiętaj Ap 14,12.
○ 7. Unieś do góry dużą książkę jak Ellen White podczas swojej wizji i zmierz czas, jak długo ją utrzymasz.
○ 8. Weź udział w zabawie, w którą bawili się pionierzy.
○ 9. Wykonaj pracę plastyczną lub posiłek charakterystyczne dla pionierów.



2 Zdobądź sprawność Kraje.

1. Wybierz kraj, o którym będziesz się uczył.
2. Na mapie świata znajdź położenie wybranego kraju i nazwij kontynent, na jakim się znajduje.
3. Znajdź i wytnij lub narysuj mapę i flagę wybranego kraju.



4. Naucz się sześciu faktów na temat wybranego kraju np.:
   - a. narysuj lub znajdź i wytnij obrazek z narodowym ubiorem
   - b. naucz się piosenki pochodzącej z tego kraju
   - c. posłuchaj hymnu tego kraju
   - d. naucz się grać w grę pochodzącą z tego kraju
   - e. powiedz, jaka religia obowiązuje w wybranym kraju
   - f. zbierz znaczki pocztowe, kartki lub monety pochodzące z tego kraju
   - g. przeczytaj lub posłuchaj legendy lub opowieści pochodzących z wybranego kraju
5. Wykonaj pracę plastyczną na temat wybranego kraju.
6. Przeczytaj w Biblii, w jaki sposób powstały różne języki podczas budowy wieży Babel. (Rdz 11,1-9).

3

○ 5. Zdobądź dwie sprawności z działu Przyroda, których wcześniej nie zdobyłeś.

Dodatkowe sprawności z działu Przyroda stworzone dla Pomocnych Dłoni:

Czysta Woda
Ekolog
Geolog
Grzyby
Kosmos
Miód
Odkrywca
Pogoda II
Psy
Pszczoły
Środowisko
Żubry II



Pomocne Dłonie

