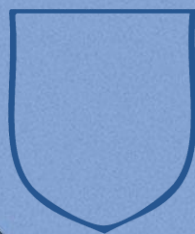


Classe Progressiva de AMIGOS



Diário do AMIGO



DEPARTAMENTO DE JOVENS DA UPASD
DESBRAVADORES



CRESCIMENTO PESSOAL

1. Desenvolve a tua vida devocional com a ajuda do "Guia devocional de AMIGOS".
Lê os vários textos e anota as tuas reflexões (1 p/ tema) respondendo à questão:

O QUE APRENDI SOBRE DEUS?

As tuas reflexões

Tema 1 IDENTIDADE



- Salmos 139
- João 14:12-31
- João 15:1-17
- Cantares de Salomão 7
- Deuterónimo 32
- Jeremias 2

Tema 2 AUTO-ESTIMA



- Colossenses 2:8-23
- I Coríntios 1:20-31
- Jeremias 9:23 e 24
- Filipenses 3:1-16
- Efésios 2

Tema 3 DOMÍNIO PRÓPRIO



- Provérbios 16
- Gálatas 5
- Cantares de Salomão 8
- Romanos 12
- Provérbios 16
- Gálatas 5

As tuas reflexões



Tema 4 TENTAR OUTRA VEZ



- Zacarias 4
- Isaías 40:12-31
- Ageu 1 e 2
- I Samuel 17

Tema 5 DEPRESSÃO



- Salmos 42
- Isaías 26
- Salmos 55
- Salmos 46
- Mateus 6:25-34
- Salmos 22

Tema 6 CORAGEM



- II Coríntios 12:1-10
- Romanos 8
- Atos 28
- I Pedro 2
- Colossenses 3

Tema 7 MEDO



- Mateus 14:13-33
- Salmos 81
- Isaías 26:1-15
- Isaías 30:1-18
- Isaías 32

Tema 8 SOLIDÃO*As tuas reflexões*

- Josué 11:9
- Josué 21
- Sofonias 3:14-20
- Salmos 111

Tema 9 PADRÕES

- Romanos 13
- I Timóteo 6
- Mateus 5:13-20
- Filipenses 4
- Jeremias 1

Tema 10 PECADO

- Romanos 3
- Romanos 6
- Salmos 25
- Isaías 1
- Isaías 43 e 44
- Miqueias 7

Tema 11 CARÁTER

- Mateus 5:1-12
- Provérbios 16:18
- Lucas 12
- I Coríntios 10

Tema 12 TENTAÇÃO

- Lucas 10
- I Pedro 5
- Efésios 6:10-20
- Miqueias 7

2. Diz de cor o voto, o alvo, o lema e a lei dos Desbravadores



Lema

“O Amor de Cristo nos constrange”



Alvo

“A mensagem do advento a todo o Mundo nesta geração”



Voto

“Pela Graça de Deus, serei puro, bondoso e leal, guardarei a lei dos JA, serei servo de Deus e amigo de todos.”



Lei dos Desbravadores

- O JA lê a palavra de Deus, estuda a Escola Sabatina e ora cada dia.
- O JA é reverente na adoração e louvor a Deus.
- O JA esforça-se por ser puro nos seus pensamentos, palavras e atos.
- O JA é bom companheiro, honesto e sincero.
- O JA é cortês e obediente.
- O JA cuida do seu corpo, abstendo-se de tudo o que o possa destruir (todas as formas de droga, incluindo álcool e tabaco).
- O JA respeita a Natureza e protege-a ativamente.

3. Canta o Hino dos Desbravadores



**Nós somos os Desbravadores, os servos do Rei dos reis!
Sempre avante assim marchamos, fiéis às suas leis.
Devemos ao mundo anunciar, as novas da salvação:
Que Cristo virá em breve dar o galardão.**



À DESCOBERTA DA BÍBLIA E DA NOSSA HISTÓRIA

1. Diz de cor e mostra que és capaz de encontrar com facilidade na tua Bíblia os livros do Novo Testamento. Identifica as 4 áreas em que se dividem.



• Quatro evangelhos

- Mateus
- Marcos
- Lucas
- João



• História

- Actos dos Apóstolos



• **Vinte e uma cartas (epístolas)**

- Romanos
- I e II Coríntios
- Gálatas
- Efésios
- Filipenses
- Colossenses
- I e II Tessalonicenses
- I e II Timóteo
- Tito
- Filémon
- Hebreus
- Tiago
- I e II Pedro
- I, II e III João
- Judas



• **Profecia**

- Apocalipse

. Quantos livros tem o Novo Testamento

2. Diz de cor 1 texto bíblico de cada um dos seguintes assuntos:

AMIGOS

- 1 Samuel 18:3
- Provérbios 18:24
- Zacarias 13:6
- João 15:13
- João 15:15

ORAÇÃO

- Mateus 6:9-13
- Marcos 1:35
- I Samuel 12:23
- I Tessalonicenses 3:10
- Outro_____

PROMESSAS

- Salmos 107:1
- Salmos 103:13
- Filipenses 4:19
- Isaías 58:9 e 10
- Salmos 84:1 e 2
- Outro_____

TEXTOS IMPORTANTES

- Salmos 23
- Êxodo 20:3-17
- Mateus 5:3-12
- Salmos 8:5-9
- Efésios 6:13-17

3. Participa numa encenação, mímica, jogral ou música sobre uma história da vida de Jesus e os Seus AMIGOS, tais como:

· Jesus no templo aos 12 anos (Lucas 2: 41-52)

· A multiplicação dos pães (Marcos 6: 34-44)

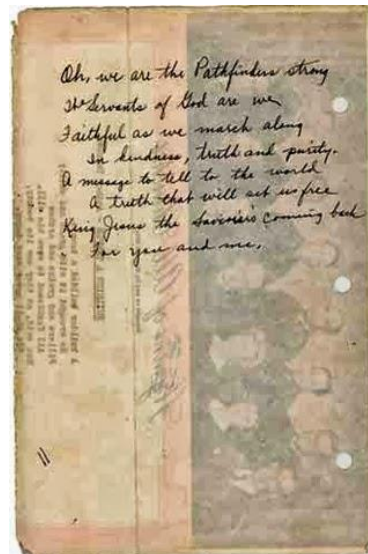
· A ressurreição de Lázaro (João 11: 1-45)

· Jesus na casa de Marta e Maria (Lucas 10:38-42)

· Outra história sobre Jesus e Seus AMIGOS

4. Aprende a história do hino, da bandeira e a data oficial do início dos Desbravadores a nível mundial.

História do Hino dos Desbravadores



História da Bandeira dos Desbravadores



. Data do início dos Desbravadores ?



SERVIDO O PRÓXIMO

1. Com a ajuda do teu dirigente, planeia formas e identifica oportunidades de passar tempo com alguém que precise de ajuda, sendo um bom(a) AMIGO(a).

- Quem precisa da minha amizade?



- Como posso mostrar que me importo com ele(a)?



2. Colabora em pelo menos uma atividade que beneficie a Igreja, a comunidade ou alguma instituição.

- Como posso ajudar?



- Como ajudei ?

- Nº horas da atividade ⌚



À DESCOBERTA DO OUTRO

1. Identifica 10 qualidades que um bom AMIGO deve ter. Partilha em grupo as duas que consideras mais importantes.

a. 10 qualidades de um AMIGO

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |



b. Quais são as minhas duas qualidades favoritas?



- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
|----------|----------|

2. Cumpre os requisitos #1, #4 e #6 da especialidade "Cidadania Cristã".

#1 Descreve a tua bandeira nacional, a da tua Freguesia, a dos DESBRAVADORES e da Associação da Juventude Adventista.

▪ **Bandeira Nacional**



▪ **Tua Freguesia** (desenha-a)



▪ **DESBRAVADORES**



▪ **Associação da Juventude Adventista**



#4 Explica o significado e a razão de existir um Hino Nacional e di-lo de cor.

Heróis do mar, nobre povo,
Nação valente, imortal,
Levantai hoje de novo
O esplendor de Portugal!
Entre as brumas da memória,
Ó Pátria sente-se a voz
Dos teus egrégios avós,
Que há-de guiar-te à vitória!

Às armas, às armas!
Sobre a terra, sobre o mar,
Às armas, às armas!
Pela Pátria lutar
Contra os canhões marchar, marchar!

[illegible]

#6 Entrevista uma autoridade regional ou nacional e procura saber quais são as suas responsabilidades.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

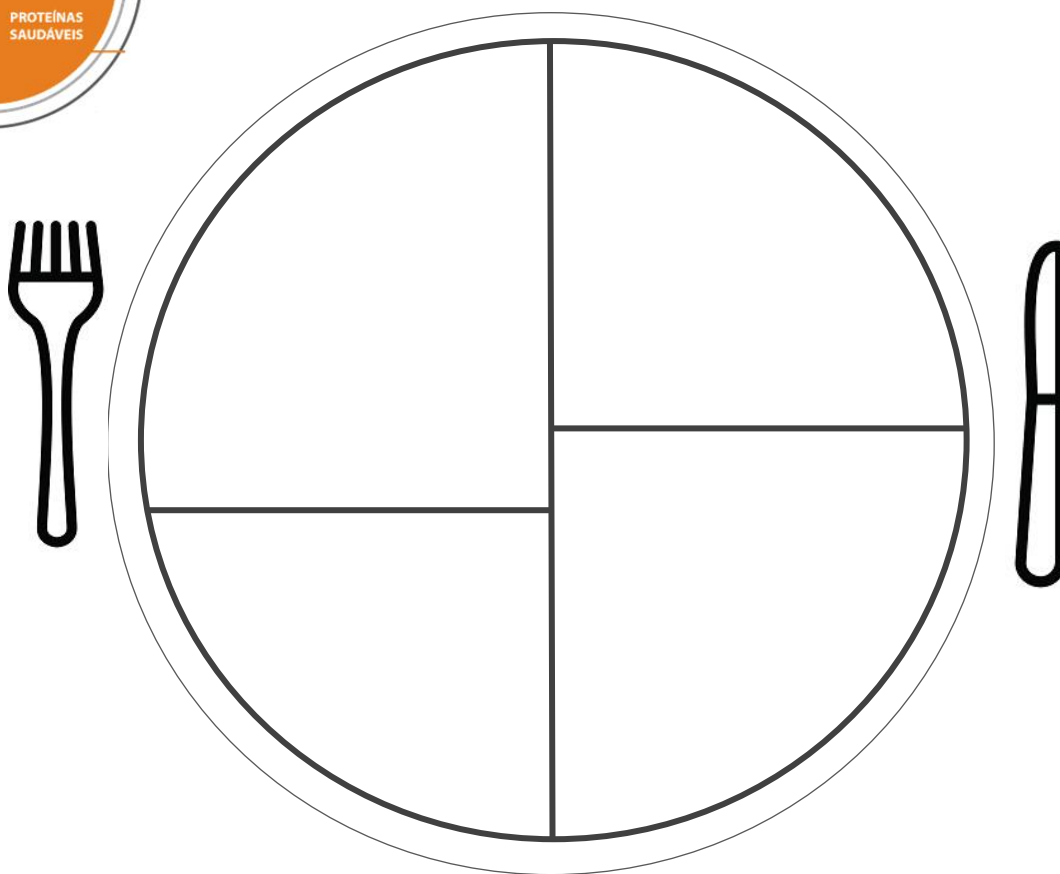
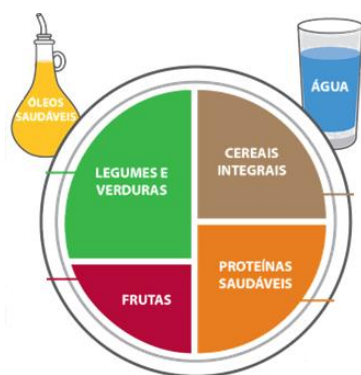


Saúde e Desenvolvimento Físico

1. Aprende a importância de uma dieta saudável e do consumo adequado de água, discutindo e/ou participando nos seguintes itens:

- Guia alimentar "**O meu prato**"

- ✓ Desenha um prato saudável, seguindo as melhores diretrizes de alimentação.



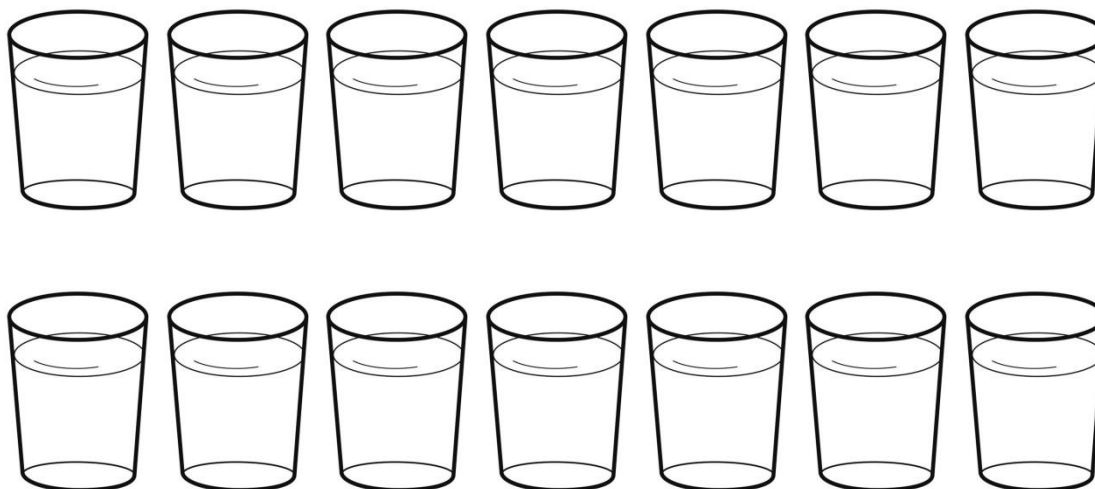
- A importância de uma dieta equilibrada

✓ Porque é importante ter uma dieta saudável?



- A importância de beber a quantidade adequada de água

✓ Pinta o número de copos que deves beber por dia em função do teu peso



2. Faz uma das seguintes especialidades: (Ver requisitos em anexo)

- **Alerta Vermelho**



OU

- **Segurança Básica na Água**



3. Percorre 5 km a pé num máximo de 2 horas.

-  Local

-  Tempo da caminhada

-  Outras informações

4. Cumpre os requisitos #1, #6 e #7 da Especialidade de Atletismo.

#1 Corre 50 metros no tempo correspondente ao teu sexo e idade, como mostra a tabela seguinte:

Idade	12	13	14	15	16
Rapazes	7.8	7.5	7.1	6.9	6.7
Raparigas	8.2	8.2	8.0	8.1	8.3

#6 Salta uma altura pelo menos 5 vezes e regista o melhor salto.



Salto 1 - _____

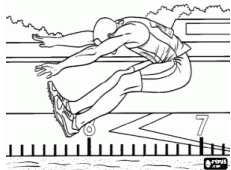
Salto 2 - _____

Salto 3 - _____

Salto 4 - _____

Salto 5 - _____

#7 Salta uma distância 3 vezes e regista o melhor salto.



Salto 1 - _____

Salto 2 - _____

Salto 3 - _____



Natureza

1. Lê Romanos 1:19 e 20 e Salmos 19:1 e explica como a natureza pode ajudar-nos a conhecer o caráter de Deus.



"Porquanto, o que de Deus se pode conhecer, neles se manifesta, porque Deus lho manifestou. Pois os seus atributos invisíveis, o seu eterno poder e divindade, são claramente vistos desde a criação do mundo, sendo percebidos mediante as coisas criadas, de modo que eles são inescusáveis." Romanos 1.19-20

"Os céus proclamam a glória de Deus e o firmamento anuncia a obra das suas mãos." Salmos 19.1

- De que forma a natureza pode ajudar-me a conhecer o carácter de Deus?

2. Faz uma das seguintes atividades:

- a. Uma estação de alimentação para pássaros.

- As minhas observações



- b. Um herbário com 5 árvores, 5 flores e 2 plantas medicinais que existam na tua região.



5 árvores

✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____

5 flores

✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____
✓	_____

2 plantas medicinais

✓	_____
✓	_____



Técnicas de Campo

1. Aprende a encontrar, com e sem bússola, os 4 pontos cardiais e os 4 colaterais.

▪ PONTOS CARDEAIS

s/ bússola:



c/ bússola:



▪ PONTOS COLATERAIS

s/ bússola:



c/ bússola:

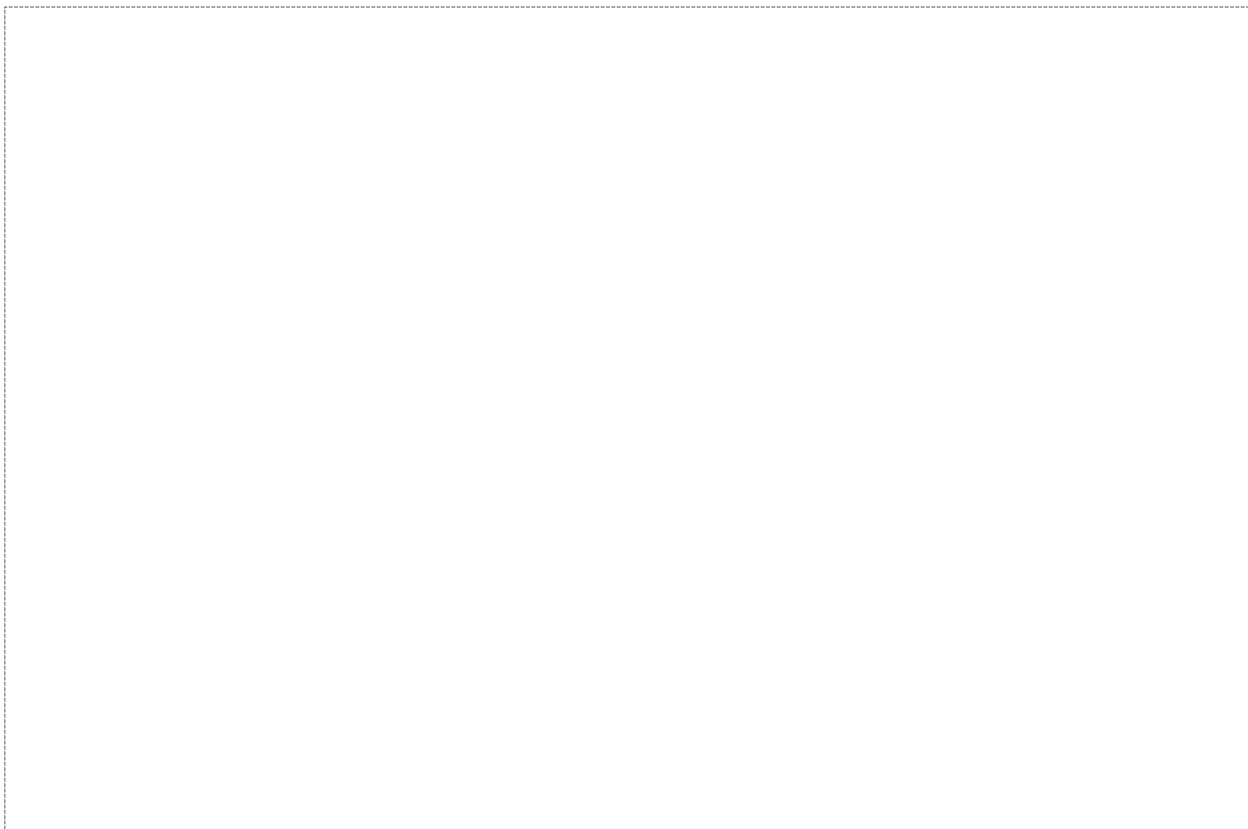


2. Aprende a fazer os seguintes 10 nós e explica a sua utilidade.

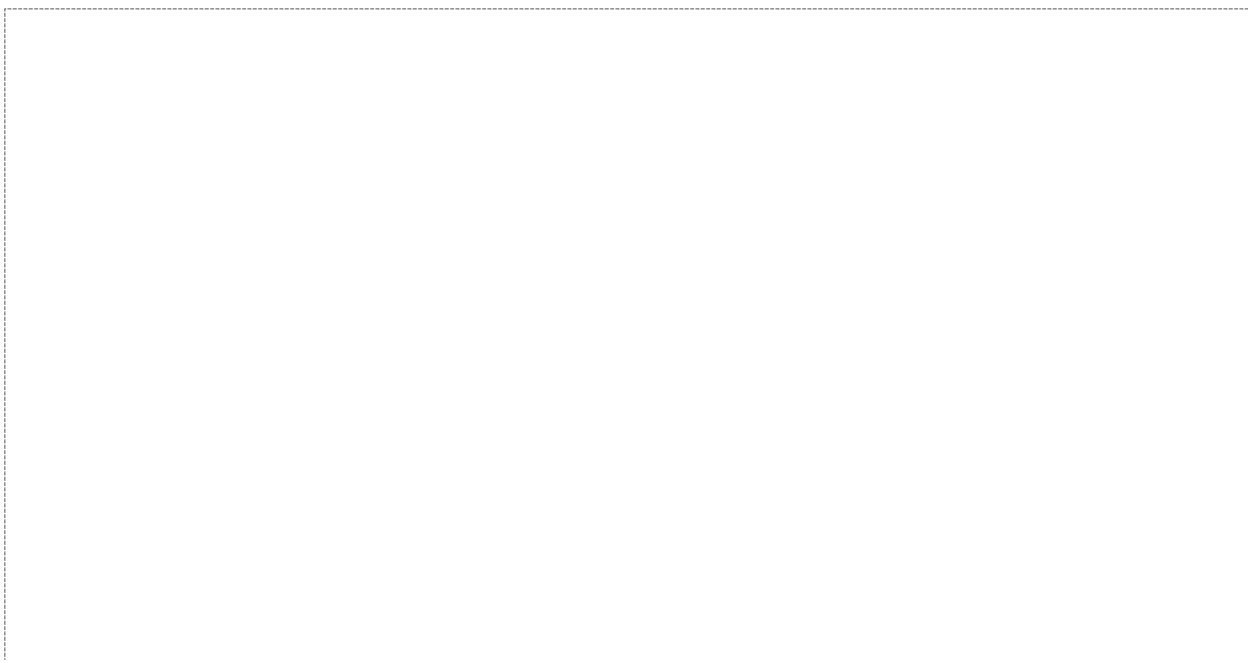
- | | |
|-----------------------|------------------|
| ▪ Simples _____ | ▪ Pescador _____ |
| ▪ Cego _____ | ▪ Fateixa _____ |
| ▪ Direito _____ | ▪ Oito _____ |
| ▪ Volta de fiel _____ | ▪ Escota _____ |
| ▪ Lais de guia _____ | ▪ Catau _____ |

3. Identifica os sinais de pista diurnos e noturnos.

- Desenha os sinais de pista diurnos

A large rectangular area enclosed by a dashed line, intended for drawing or sketching daytime road signs.

- Desenha os sinais de pista noturnos

A large rectangular area enclosed by a dashed line, intended for drawing or sketching nighttime road signs.

4. Faz a especialidade de Campismo I



(Ver requisitos em anexo)



NOTAS PESSOAIS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Especialidade – ALERTA VERMELHO

Requisitos

1. Indicar o que fazer para prevenir ferimentos e/ou possível perda de vida nas seguintes situações:
 - Um incêndio em casa, em casa de um vizinho ou num local público.
 - Estar dentro de um carro parado no meio de um nevão ou num deserto.
 - Um acidente automobilístico
 - Terramoto
 - Inundação
 - Tornado
 - Furacão
 - Trovoada/Tempestade
 - Acidente nuclear
 - Deslizamento de terra ou avalanche
 - Se um barco ou canoa virar em mar aberto
2. Que informação essencial deve ser dada e quem deve desligar o telefone em último lugar, em caso de efectuar uma chamada de emergência?
3. Demonstrar que medidas de primeiros socorros devem ser tomadas nas seguintes situações:
 - As roupas de uma pessoa incendeiam
 - Hemorragia resultante de uma ferida grave
 - Asfixia
 - Ingestão de veneno
4. Realizar as seguintes actividades:
 - Desenhar um percurso de saída de emergência para a tua família em caso de incêndio em casa, se as saídas habituais estiverem bloqueadas.
 - Fazer uma simulação de incêndio em casa com a tua família.



Especialidade - **SEGURANÇA NA ÁGUA**

Requisitos:

1. Entrar e sair da água sem ajuda. O objectivo é ensinar como entrar e sair de uma piscina sem ajuda e em segurança
2. Enquanto sustentem a respiração, submergir totalmente o rosto sob a água por cinco segundos.
3. Alternadamente inalar através da boca acima da superfície e soprar bolhas pela boca / nariz, com o rosto completamente submerso, em tempo rítmico de sete tempos e continuamente.
4. Abrir os olhos debaixo de água e recuperar objectos submersos.
5. Flutuar de frente por cinco segundos
6. Deslizar de frente, duas vezes o comprimento do corpo.
7. Voltar a flutuar por quinze segundos.
8. Segurando-se na lateral da piscina, chutar com os pés, durante vinte segundos.
9. Nadar cinco vezes o comprimento do corpo, usando os braços e as pernas.
10. Saber colocar o colete salva-vidas e flutuar por trinta segundos.
11. Demonstrar a segurança na água das seguintes formas:
 - a. Como pedir ajuda em caso de emergência.
 - b. Saber como se libertar de uma cãibra.
 - c. Demonstrar com ajuda como chegar a alguém / algo na água.
 - d. Saber pelo menos dez regras de segurança quando perto da água

Notas:

Estes requisitos podem ser feitos numa piscina com 2 a 3 metros de profundidade, com supervisão de um adulto.

Não é necessário que sejam feitos com um instrutor de segurança aquática / resgate aquático, ou Nadador-Salvador.



Especialidade – CAMPISMO 1

Requisitos:

1. Ter pelo menos o 5º ano de escolaridade ou 10 anos de idade.
2. Compreender as regras de acampamento, de modo a contribuíres para a preservação da natureza.
3. Saber oito coisas que tens de fazer quando estás perdido.
4. Estar familiarizado com vários tipos de equipamento para dormir de acordo com a localização do acampamento e a estação.
5. Fazer uma lista do que necessitas levar para um acampamento de fim-de-semana.
6. Planear e participar num acampamento de fim-de-semana.
7. Saber montar uma tenda. Pôr em prática todas as precauções aprendidas.
8. Saber e pôr em prática os princípios básicos de saneamento em acampamentos: selvagem e em parques de campismo.
9. Saber utilizar a faca e o machado e conhecer 10 regras de segurança para a sua utilização.
10. Fogueiras:
 - Demonstra que sabes escolher e preparar um local para fazer uma fogueira.
 - Saber as regras de segurança.
 - Saber acender um fósforo convenientemente.
11. Acender uma fogueira com um fósforo, utiliza apenas materiais naturais.
12. Demonstrar como proteger a lenha quando o tempo é húmido.
13. Cozer pão numa vara.
14. Descrever os procedimentos a ter para lavar e manter os utensílios de cozinha limpos.
15. Saber qual a roupa que deves utilizar para dormir e como podes manter-te quente durante a noite.
16. Desenhar uma lição espiritual tirada da natureza durante o teu acampamento.
17. Explicar e praticar o lema: “Tira apenas fotografias e deixa só pegadas”.