

MANUAL DE REQUISITOS
DESBRAVADOR



MEN SA GEI ROS

CLASSE PROGRESSIVA DE



DESBRAVADORES
JUVENTUDE ADVENTISTA

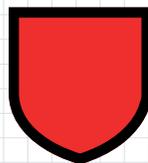
1 Uma vez completados os requisitos e após exame, será realizada uma investidura para receberes as seguintes insígnias:



CLASSE PROGRESSIVA – MENSAGEIROS

Data

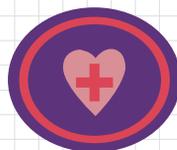
Local



ESPECIALIDADE – PRIMEIROS SOCORROS NÍVEL BÁSICO

Data

Local



ESPECIALIDADE - CAMPISMO II

Data

Local



2 Diário de Registos



Neste diário poderás registar todas as tuas conquistas à medida que vais concluindo os requisitos da Classe Progressiva de MENSAGEIROS. Tens espaço para registar os teus pensamentos e sentimentos ao aprenderes mais sobre Deus, sobre ti próprio, sobre os outros e sobre tudo o que te rodeia. E porque cada pessoa aprende de formas diferentes, este diário tem uma grelha em cada página para poderes desenhar, colorir, pintar, escrever ou colar onde quiseres! Diverte-te!

3 Créditos



COLEÇÃO: DESBRAVADORES - CLASSES PROGRESSIVAS **DIREÇÃO GERAL:** DEPARTAMENTO DE JOVENS, UPASD **REVISÃO DE TEXTO:** DEPARTAMENTO DE JOVENS, UPASD **PROJETO GRÁFICO:** VALTER CABRITO **DIAGRAMAÇÃO E CAPA:** DESIGN OLL KORRECT **1ª EDIÇÃO EM PORTUGAL -** FEVEREIRO DE 2019





CRESCIMENTO PESSOAL

1 Dados Pessoais



COLOCAR UMA
FOTOGRAFIA

NOME

DATA DE NASCIMENTO

CONTACTOS

TIPO DE SANGUE

OBSERVAÇÕES

2 O meu percurso como DESBRAVADOR (Atividades e Datas em que participei)



Desbravador

RECEBI O LENÇO: / /

DATAS | ATIVIDADES

ESPECIALIDADES
CLASSES PROGRESSIVAS

3 Desenvolve a tua vida devocional com a ajuda do “Guia devocional de MENSAGEIRO”. Em cada tema, escolhe um dos textos sugeridos e anota as tuas reflexões, respondendo às questões:



TEMA 1
Esperanca

Salmos 94:12-19
Salmos 95
I Reis 3
Salmos 63
Salmos 59

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi sobre mim?

Como aplicar hoje na minha vida?





TEMA 2
Amor

Filipenses 2
Salmos 136
Salmos 100
Efésios 5

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?

O que aprendi sobre Deus?

TEMA 3
Alegria



Isaías 9:2-10:19
Isaías 49
Salmos 28
Habacuque 3:17-19

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?



TEMA 4
Celebracao

Filipenses 1
Salmos 1
Ezequiel 15
Malaquias 1

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?

O que aprendi sobre Deus?

TEMA 5
Promessas



Salmos 118
Deuterónimo 31
Salmos 23
Daniel 7:9
Romanos 8:38 e 39

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?





TEMA 6

Fidelidade

Ester 1 e 2
Ester 3 e 4
Ester 5
Ester 6
Ester 7
Ester 8
Ester 9

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi sobre mim?

Como aplicar hoje na minha vida?



O que aprendi sobre Deus?

TEMA 7
Cristianismo



Efésios 4
Mateus 10
Provérbios 25
Miqueias 6
Provérbios 14

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?





TEMA 8
Derroca

Salmos 103
Lamentações de Jeremias 3
Job 40-42

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?



O que aprendi sobre Deus?

TEMA 9
Decisões



Mateus 4
Mateus 16
Marcos 8
Lucas 14

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?





TEMA 10
Exemplo

Marcos 10:32-45
Actos 10
Gálatas 6:1-8
Lucas 23
I João 2
II Pedro 1-3

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?



O que aprendi sobre Deus?

TEMA 11
Vida com Deus



Hebreus 13
João 3
Apocalipse 21
Levítico 19
I Pedro 1

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?





TEMA 12
Obediência

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

O que aprendi sobre Deus?

O que aprendi
sobre mim?

Como
aplicar hoje
na minha
vida?



1 Explica o significado e diz de cor o voto, o alvo, o lema e a lei dos Desbravadores.



Lema

“O Amor de Cristo nos
constrange”.

(II Coríntios 5:14)

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”.

O que
significa para
mim?



Lei

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

O que
significa para
mim?

5 Faz uma oração em grupo.

Data

Local

Contexto



À DESCOBERTA DA BÍBLIA E DA NOSSA HISTÓRIA

1 Diz de cor e mostra que és capaz de encontrar com facilidade os livros do Antigo Testamento. Identifica as 5 áreas em que se dividem.



Capítulos

39

Livro
Autor



Pentateuco



Históricos



Poéticos



Profetas Maiores



Profetas Menores

	60 Gn Gênesis Moisés	40 Ex Êxodo Moisés	27 Lv Levítico Moisés	36 Nu Números Moisés	34 Dt Deuterónimo Moisés
24 Js Josué Josué	21 Ju Juizes Samuel	4 Ru Rute Samuel	31 Sa ¹ I Samuel Samuel	24 Sa ² II Samuel Natã/Gad	22 Re ¹ I Reis Jeremias
25 Re ² II Reis Jeremias	29 Cr ¹ I Crónicas Esdras	36 Cr ² II Crónicas Esdras	10 Es Esdras Esdras	13 Ne Neemias Esdras	10 Es Ester Meles/Ester/ Noomã
	42 Jb Jó Moisés	150 Sl Salmos David/Vários	31 Pr Provérbios Salomão	12 Ec Eclesiastes Salomão	8 Cs Cantares do Salomão Salomão
	66 Is Isaías Isaías	52 Je Jeremias Jeremias	5 La Lamentações Jeremias	48 Ez Ezequiel Ezequiel	12 Da Daniel Daniel
14 Os Oséias Oséias	3 Jl Joel Joel	9 Am Amós Amós	1 Ob Obadias Obadias	4 Jn Jonas Jonas	7 Mi Miqueias Miqueias
3 Na Naum Naum	3 Hb Habacuque Habacuque	3 So Sofonias Sofonias	2 Ag Ageu Ageu	14 Za Zacarias Zacarias	4 Ml Malaquias Malaquias

Podes encontrar uma música que irá ajudar-te a decorar em:
[HTTPS://WWW.VAGALUME.COM.BR/CRISTINA-MEL/OS-LIVROS-DA-BIBLIA.HTML](https://www.vagalume.com.br/cristina-mel/os-livros-da-biblia.html)



2 Lê o livro de Génesis e o Evangelho de Marcos e completa as fichas de leitura.



FICHA DE LEITURA *Evangelho de S. Marcos*

Faz um breve resumo de cada leitura

DIA 1 | S.MARCOS CAP. 1

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 2 | S.MARCOS CAP. 2

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 3 | S.MARCOS CAP. 3

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 4 | S.MARCOS CAP. 4

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA



Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 5 | S.MARCOS CAP. 5

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 6 | S.MARCOS CAP. 6

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 7 | S.MARCOS CAP. 7

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 8 | S.MARCOS CAP. 8

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

FICHA DE LEITURA
**Evangelho de
S. Marcos**

Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 1 | S.MARCOS CAP. 9

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 2 | S.MARCOS CAP. 10

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 3 | S.MARCOS CAP. 11

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 4 | S.MARCOS CAP. 12

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA



Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 5 | S.MARCOS CAP. 13

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 6 | S.MARCOS CAP. 14

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 7 | S.MARCOS CAP. 15

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 8 | S.MARCOS CAP. 16

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA



FICHA DE LEITURA
Génesis

Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 1 | GÉNESIS CAP. 1-3

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 2 | GÉNESIS CAP. 4-6

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 3 | GÉNESIS CAP. 7-9

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 4 | GÉNESIS CAP. 10-11

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA



Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 5 | GÉNESIS CAP. 12-14

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 6 | GÉNESIS CAP. 15-17

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 7 | GÉNESIS CAP. 18-20

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 8 | GÉNESIS CAP. 21-23

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

FICHA DE LEITURA
Génesis

Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 9 | GÉNESIS CAP. 24-26

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 10 | GÉNESIS CAP. 27-30

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 11 | GÉNESIS CAP. 31-33

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 12 | GÉNESIS CAP. 34-36

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

Faz um breve
resumo de
cada leitura

DIA 13 | GÉNESIS CAP. 37-40

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 14 | GÉNESIS CAP. 41-44

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 15 | GÉNESIS CAP. 45-47

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

DIA 16 | GÉNESIS CAP. 48-50

ASSUNTO PRINCIPAL

RESUMO DA LEITURA

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



Promessas

Salmos 56:35 e 37
Salmos 37:3
Isaías 35:10
Tiago 4:7 e 8
I João 2:7
Outro: _____

Salvação



João 1:1-3 e 14
Lucas 19:10
Salmos 103:10-12
Isaías 53:5
Efésios 3:20 e 21
Outro: _____



Textos Importantes

Salmos 23
Êxodo 20:3-17
Mateus 5:3-12
Salmos 8:5-9
Efésios 6:13-17
Mateus 28:19 e 20
Outro: _____

Conduta



1 Samuel 15:22
Romanos 12:1, 2
1 Tessalonicenses 5:15
Eclesiastes 9:5-10
Lucas 2:51, 52
Outro: _____



Mensageiros

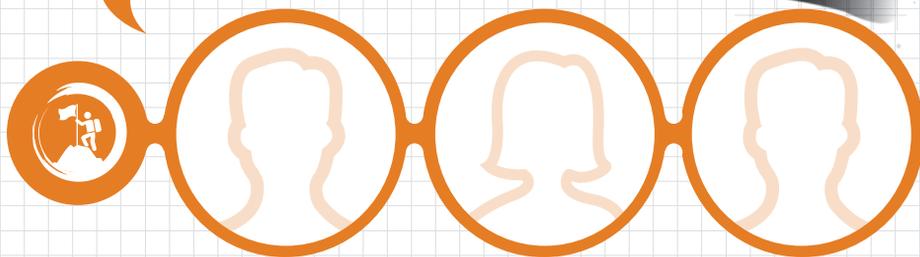
Provérbios 13.17
Ageu 1.13
Mateus 11.10
2 Coríntios 5.20
Outro: _____

21

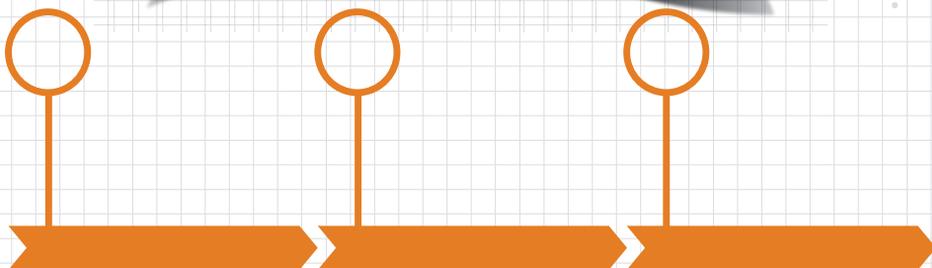
Investiga sobre 3 pioneiros e 3 acontecimentos importantes da história mundial dos DESBRAVADORES (1879 - 1950) e apresenta a informação obtida em formato digital (PPT; Word; outros). Deves saber o nome do 1.º e do atual líder mundial dos Desbravadores.



Escreve aqui as tuas notas para depois fazeres a apresentação. Utiliza mais folhas, se necessário.



Historia Mundial dos Desbraradores (1879 - 1950)





SERVIRO O PRÓXIMO

1 Com a ajuda do teu dirigente, planeia formas e identifica oportunidades de ser um MENSAGEIRO do amor de Deus junto de pessoas idosas.

A. QUEM PRECISA DA MINHA AJUDA?

B. COMO POSSO SER UM MENSAGEIRO DE DEUS JUNTO DESSA PESSOA?

COMO POSSO AJUDAR?

COLABORA EM PELO MENOS

UMA ATIVIDADE QUE BENEFICIE A IGREJA, A COMUNIDADE OU ALGUMA INSTITUIÇÃO.

COMO AJUDEI?

N.º DE HORAS





À DESCOBERTA DO OUTRO

1 Participa num debate ou faz uma apresentação sobre a forma como os meios de comunicação podem fortalecer ou prejudicar as relações com os outros.



Como é que os meios de comunicação podem fortalecer ou prejudicar as relações com os outros?



2 Cumpre o requisito #4 da Especialidade “Diversidade Cultural”.



#1 Desenvolve uma amizade com um rapaz, uma rapariga ou uma pessoa mais adulta da tua igreja, da tua escola ou comunidade, cujos antecedentes culturais sejam diferentes dos teus e faz uma pesquisa na internet ou numa biblioteca, usando vídeos, enciclopédias ou outros recursos, sobre a cultura dessa pessoa. Marca uma entrevista com a referida família e completa o seguinte:

Qual é a sua cultura de origem?

Que língua falam?

Qual é a religião predominante na sua sociedade?

Qual a comida típica do seu país nas seguintes refeições:

1. Pequeno-Almoço

2. Almoço

3. Jantar

De que maneira os alimentos disponíveis influenciam os hábitos alimentares do seu país?

Existem tradições culturais diferentes das tuas? Quais são elas?

As pessoas dessa cultura têm feriados como nós?
Que hábitos têm para celebrar os vários feriados?

Que costumes ou tradições da cultura original
foram preservados por essa família?

A maneira de vestir é diferente da tua cultura?

Identifica pelo menos cinco aspetos que são parecidos com a tua cultura e cinco em que são diferentes e diz qual é a tua atitude ou sentimentos para com as pessoas de uma cultura diferente e como isso te afetou?

Como te sentes em relação às vossas diferenças?

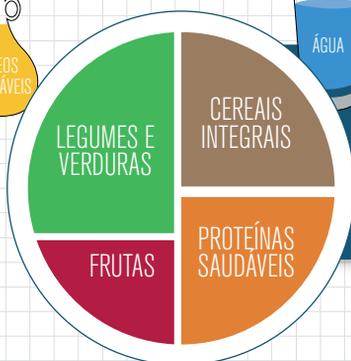
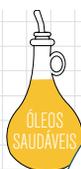
Vai à igreja com um amigo.
O serviço de culto é diferente do da tua igreja?

Visita um serviço de culto de um grupo étnico existente na tua cidade.
Identifica 3 parecenças e 3 diferenças nos serviços da Igreja.



SAÚDE E DESENVOLVIMENTO FÍSICO

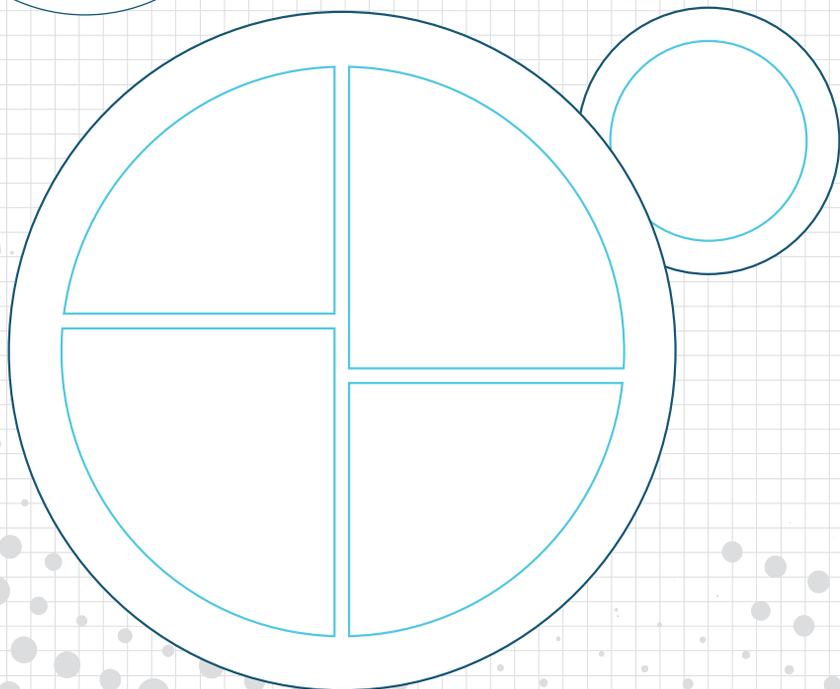
1a Aprende a importância de uma dieta saudável e do consumo adequado de água, discutindo e/ou participando nos seguintes itens:



GUIA ALIMENTAR

O meu Prato

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



1b

A importância de uma dieta equilibrada.



Porque é importante ter uma dieta saudável?

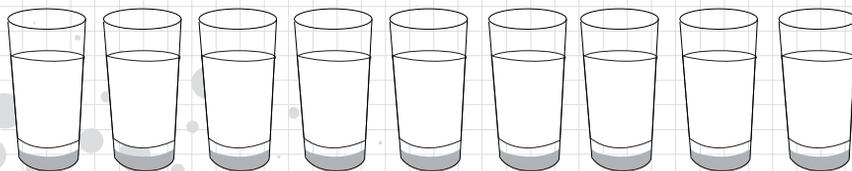
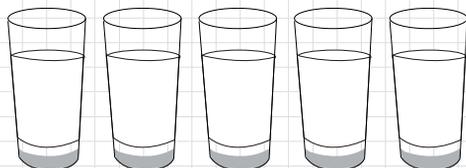
1c

A importância de beber a quantidade adequada de água.



1 COPO = 33CL
QUANTO PESO? _____

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



2 Faz a Especialidade de “Primeiros Socorros – Nível Básico”.
(Ver requisitos em anexo)



3 Demonstra saber nadar corretamente usando uma das seguintes possibilidades:



4 Cumpre os requisitos #3, #5 e #8 da Especialidade de Atletismo.



#3 Corre 500 metros no tempo correspondente ao teu sexo e idade como a seguir:

IDADE	12	13	14	15	16
RAPAZ	2' 21"	2' 10"	2' 01"	1' 54"	1' 51"
RAPARIGA	2' 49"	2' 52"	2' 46"	2' 46"	2' 49"

#5 Faz uma das provas seguintes, pelo menos, 2 vezes e regista o melhor tempo.



50 METROS COM 4 BARREIRAS _____

70 METROS COM 6 BARREIRAS _____



#8 Faz uma prova de velocidade com estafeta.

ESTAFETA COM PASSE VISUAL _____

ESTAFETA COM PASSE CEGO _____



NATUREZA

1 Lê o capítulo 2 – “A Criação”, do livro *Patriarcas e Profetas* de Ellen White e completa a ficha de leitura.



Faz um
breve resumo
do capítulo

DATA: / /
 ASSUNTO PRINCIPAL:

O que
mais gostei



2 Faz um registo diário, durante 7 dias, com observações pessoais do que foi criado por Deus em cada dia da semana da Criação.



Dia 1

LUZ

Dia 2

FIRMAMENTO

Dia 3

TERRA E PLANTAS

Dia 4

SOL, LUA E ESTRELAS

Dia 5

PEIXES E AVES

Dia 6

ANIMAIS TERRESTRES, HOMEM E MULHER

Dia 7

DESCANSO

3 Envolva-te na proteção ativa do ambiente, executando um dos seguintes projetos:



Plantar, manter e acompanhar o crescimento de uma árvore.

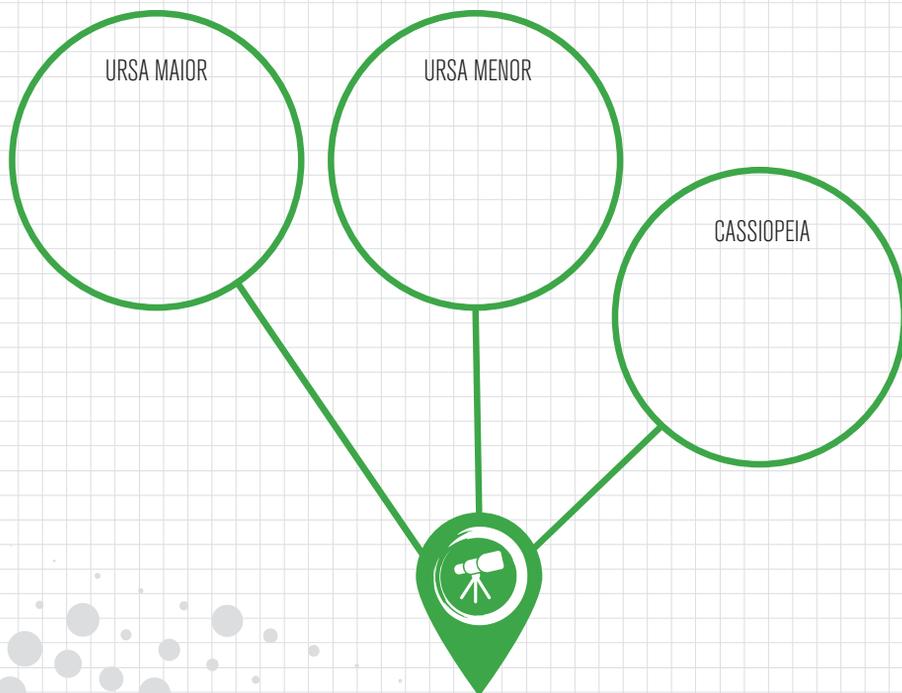


Participar numa ação de limpeza de um local com marcas de poluição (Praia, jardim, mata ou outro).



Promover uma ação ambiental que assegure a recolha de: 50Kg de papel ou de 5Kg de pilhas, para reciclagem.

4 Através da observação do céu, identifica a estrela Polar e as constelações:





TÉCNICAS DE CAMPO

1 Orientação.



*Aprende a orientar
uma carta topográfica,
no terreno, com a
ajuda de uma bússola.*

*Aprende a tirar
azimutes
de carta e de mira
com uma bússola.*



2 Faz a Especialidade de Campismo II.
(Ver requisitos em anexo)



3

Aprende a fazer os seguintes 5 nós e as 4 amarras explicando a sua utilidade:



DINÂMICO



TRIPÉ



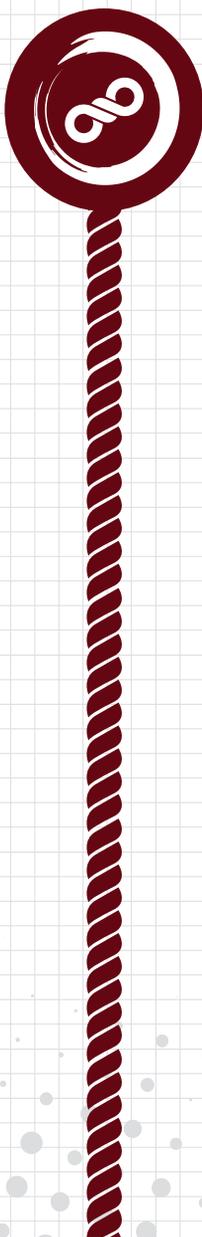
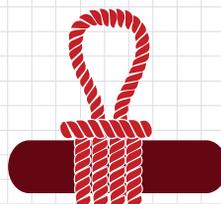
OITO DUPLO



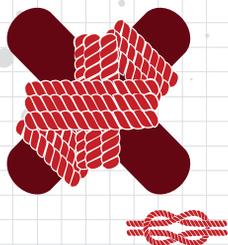
EVASÃO



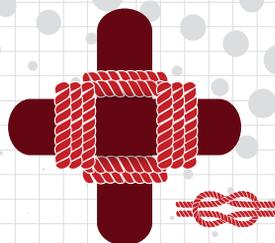
PRUSIK



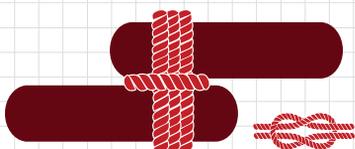
BOTÃO EM CRUZ



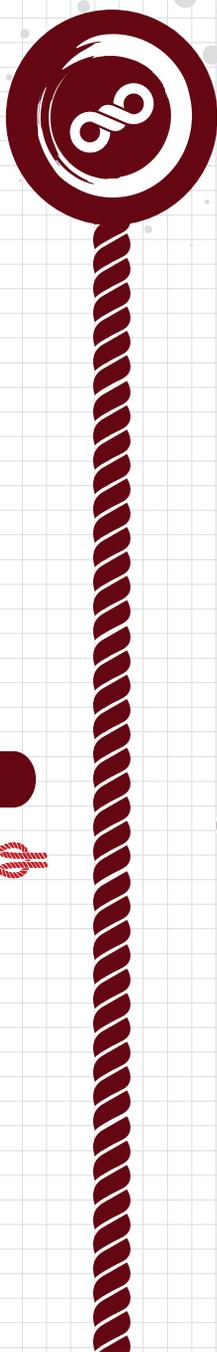
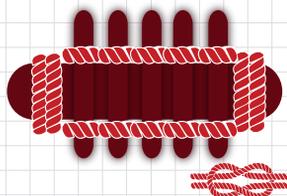
BOTÃO EM ESQUADRIA



PEITO DE MORTE



AMARRA CONTÍNUA



3 Sinalização:



Aprende o alfabeto Morse, incluindo os sinais de princípio de mensagem, pronto, espera, erro e fim. Transmite e recebe uma mensagem corretamente.



Requisitos: ESPECIALIDADE DE PRIMEIROS SOCORROS – NÍVEL BÁSICO

NOME DO FORMADOR _____

LOCAL DA FORMAÇÃO _____ DATA DO EXAME __ / __ / __



1. Conhecer as causas de “choque” e demonstrar o procedimento adequado nestes casos.
2. Conhecer os procedimentos para realizar respiração artificial.
3. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima de asfixia.
4. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima de hemorragia.
5. Conhecer os pontos de pressão e a sua correta utilização.
6. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima de envenenamento.
7. Demonstrar a utilização de talas em diversos ossos do corpo.
8. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima de queimadura de primeiro, segundo e terceiro grau.
9. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima de queimadura química.
10. Saber que situações podem levar a um envenenamento por monóxido de carbono. Como socorrer alguém nestas circunstâncias?
11. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima de traumatismo craniano.
12. Conhecer os procedimentos adequados para assistir uma vítima com traumatismos internos.
13. Saber a diferença entre um enfarte agudo do miocárdio, AVC, epilepsia e um desmaio. O que fazer em cada um destes casos?
14. Como prevenir uma infeção?
15. O que fazer em caso de picada de cobra?
16. O que fazer em caso de mordeduras de animais?
17. O que fazer em caso de picadas de insetos ou aranhas?
18. Qual a diferença entre desidratação e insolação, e o que fazer em cada um destes casos?
19. O que fazer em caso de incêndio das roupas que se tem vestidas?
20. Quais são os princípios básicos para a prevenção de incêndios em casa?
21. Quais são os princípios básicos de segurança a observar em atividades aquáticas?
22. Como salvar uma vítima de afogamento, sem nadar (sem entrar na água)?
23. Quais são os princípios básicos de segurança relativamente ao uso de eletricidade?
24. Como prevenir uma intoxicação alimentar?



Requisitos: ESPECIALIDADE DE CAMPISMO II

NOME DO FORMADOR _____

LOCAL DA FORMAÇÃO _____ DATA DO EXAME ___ / ___ / ___

1. Tens de estar no 6º ano ou ter 11 anos.
2. Desenvolve uma filosofia pessoal de regras de exterior, tais como cortesia para com os outros campistas e para a conservação do meio ambiente.
3. Tens de saber e compreender o significado dos seguintes elementos para um bom campista:
 - Vento;
 - Água;
 - Coisas selvagens;
 - Lenha;
 - Tempo;
 - Disponibilidade.
4. Demonstra habilidade para proteger a floresta e a fonte de água através da tua própria higiene pessoal e na utilização de água na cozinha.
5. Participa num acampamento de fim de semana.
6. Participa num serviço de adoração num acampamento, num dos seguintes programas:
 - Lição da Escola Sabatina;
 - História;
 - Pensamento de adoração;
 - Liderar o serviço de música.
7. Deves saber acender, em segurança, um fogão de acampamento e um petromax.
8. Deves conhecer as regras de segurança e mostrar a tua habilidade ao cortar lenha para a fogueira.
9. Demonstra como partir lenha velha.
10. Utiliza aparas de madeira ou gravetos para fazer um fogo de conselho e uma fogueira para cozinhar. Revê as regras de segurança das fogueiras.
11. Explica duas maneiras de guardar a comida fresca.
12. Montar 2 tipos de tenda.
13. Prepara refeições de acampamento utilizando os seguintes métodos: cozer, fritar e assar.
14. Demonstra como se deve escolher uma tenda. Monta corretamente uma tenda. Quais as precauções que se deve ter quando se monta uma tenda molhada? Limpa, seca e arruma uma tenda.
15. Material para dormir: Mostra várias maneiras de guardar o saco de dormir e a tua colchonete. Diz como podes manter o teu colchão e o teu saco-cama secos num acampamento. Descreve como se limpa o saco de dormir e o colchão.

1 Os meus apontamentos:





JUVENTUDE ADVENTISTA

WWW.DESBRAVADORES.PT