

Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня



Генеральная Конференция

Евро-Азиатский Дивизион

Отдел Молодежного Служения

ЗАЧЕТНАЯ КАРТОЧКА
по программе

СЕРЕБРЯНАЯ НАГРАДА

Фамилия и имя участника

Дата начала программы

Дата завершения программы

Дата вручения Серебряной награды

Место награждения

Кем вручена награда

ВЫЗОВ И ДОСТИЖЕНИЕ

Программа по подготовке к получению Серебряной награды за физические и культурные достижения побуждает адвентистскую молодежь к нравственному образу жизни и полезному испытанию. Признавая свои тела храмом Святого Духа, Божья молодежь будет стремиться к физическому совершенству, которое сможет помочь достойно встретить требования времени перед концом земной истории. Никогда еще не было большей нужды в молодежи с острым умом и ясным духовным восприятием.

Изучая требования для получения Серебряной награды, я пришел к выводу, что понадобится много времени и настойчивого труда, чтобы достичь этот высокий стандарт. Молодые люди, добившиеся успеха в подготовке к получению Серебряной награды, получают настоящее удовлетворение от собственных достижений, зная, что их успех подготовит их к лидерству, как в Церкви, так и в обществе.

Я искренно поддерживаю программу Серебряной награды Отдела Молодежного Служения и призываю нашу молодежь повсеместно стремиться к этой высокой цели.

Ян Полсен

СЕРЕБРЯНАЯ НАГРАДА

Апостол Иоанн обращался к молодежи своего поколения со словами: «Я написал вам юноши, потому что вы сильны». Божья Церковь Остатка в XXI веке нуждается в силе и энергии молодежи. Эта сила не будет сильнее, чем сила и воля каждого ее индивидуума.

Программа Серебряной награды побуждает молодых людей отдать себя в живую жертву, полностью угодную Богу. В то время как физическое тело будет расти более здоровым, благодаря упражнениям, воздержанию и целеустремленной жизни, разум будет развиваться, и духовная жизнь оживет. Это тройное развитие и является целью программы Серебряной награды для каждого молодого адвентиста.

Сейчас действительно особенное время, когда сила и живая энергия молодежи нужна для евангельской работы в городах, в зарубежных студенческих миссионерских проектах и другой работе Церкви с мировым видением. Также как и Даниил в свое время, Божья молодежь нашего времени примет решение в своем сердце не оскверняться никаким образом. С Божьими благословениями они смогут выступить вперед среди испорченного и извращенного поколения как стойкие в вере, превосходя в силе, мудрости и моральных принципах. Все это предусмотрено в программе Серебряной награды.

Барака Муганда

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - РАЗУМНО

Жизнь должна быть увлекательным путешествием, начиная с искрометной молодости до золотых дней зрелости. На пути каждый путешественник может напевать веселую мелодию, наслаждаясь здоровьем и полноценной жизнью. Чтобы это получилось, необходимо иметь план и следовать ему.

Успешная жизнь требует приобретения определенных привычек, предпочитая то, что важно, и избегая того, что не содействует успеху. Говорят, что работа - это что-то вроде психологического клея, который «склеивает» человека изнутри. Она не дает человеку рассыпаться среди физических, эмоциональных и духовных стрессов, встречающихся в современной жизни.

Успешная жизнь требует от человека священной заботы о здоровье. Уверенность в хорошем здоровье обретается посредством программы поддержания физической формы и эмоциональной стабильности. Физические упражнения, правильное питание, нравственный образ жизни и полное доверие Богу – это признаки разумного направления и цели тех, кто получит Серебряную награду.

Алан Хендисайдс

ПРОГРАММА ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕРЕБРЯНОЙ НАГРАДЕ

Серебряную награду могут получить молодые христиане, которые продемонстрируют исключительные качества физического, умственного и культурного развития. Поддерживаемая Отделом Молодежного Служения эта программа дает молодежи возможность обрести удовлетворение в настоящих достижениях. Каждый участник программы будет лучше подготовлен к тому, чтобы занять свое место в Церкви и обществе. Искренние усилия и настойчивость, необходимые для выполнения различных заданий помогут развить качества характера, необходимые для современного поколения.

Будущее нашей Церкви зависит от способности и желания молодых людей служить своим ближним, живя хриstopодобной жизнью. Под Божьим руководством эти молодые христиане имеют высокое предназначение в заключительных драматических событиях земной истории. По причине того, что требования к Божьим людям будут очень высоки, устоять смогут только те молодые люди, которые имеют твердое основание на Божьем Слове и выбирающие нравственные критерии, отражающие чистоту Иисуса Христа. Крепкое здоровье, ясное мышление и острота духовного восприятия тесно взаимосвязаны. Программа Серебряной награды была разработана, чтобы придать весомость этим важным жизненным моментам.

ЗАДАНИЯ И ЗАПИСИ

Директор Отдела Молодежного Служения конференции/поля руководит программой и проверяет задания. Он может назначить определенных подготовленных помощников для руководства этой программой. В учебных учреждениях программой должен руководить комитет по программе Серебряной награды, состоящий из спонсора (как председателя), преподавателей физической культуры, наставников по общежитию, молодежного руководителя и других сотрудников по желанию.

В местных общинах молодежный руководитель является председателем комитета по программе Серебряной награды вместе с квалифицированными экзаменаторами, назначенными исполнительным комитетом АМ и одобренными секретарем АМ конференции. Хотя программа Серебряной награды разработана, главным образом, для молодых людей, являющихся членами Церкви АСД, не обязательно, чтобы тот, кто получит награду, был членом Церкви АСД. Выполнение каждого задания кандидатов должно быть аккуратно зафиксировано в зачетной карточке. В колонках справа от каждого задания оставлено место для:

- даты выполнения задания,
- результата (где он необходим),
- подписи экзаменатора, назначенного комитетом по программе Серебряной награды.

НАГРАЖДЕНИЕ

Вручение Серебряной награды должно быть впечатляющим событием. Ответственным за награждение должен быть директор Отдела Молодежного Служения Генеральной Конференции/ Дивизиона/ Униона/ местной конференции. Также можно пригласить принять участие в церемонии и других официальных лиц Церкви или общества. Вручение Серебряной награды должно быть кульминацией программы.

Серебряная награда будет высоко цениться всеми, кто ее получит. На обратной стороне должно быть выгравировано имя получателя (если такой надписи нет, Серебряная награда не может быть вручена).

ДОСТУПНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для начала все, что вам нужно – это зачетная карточка по программе Серебряной награды.

Выполняя задания в РАЗДЕЛЕ 2 и в РАЗДЕЛЕ 4, вам понадобится книга «Следопытские нашивки», где есть требования по каждой специализации. Ее можно найти на страничке yamolod.info/pathfinders/39/specialization/

В зачетной карточке вы найдете таблицы с различными заданиями. По мере прохождения программы вы должны заполнять таблицы своими личными результатами.

СХЕМА ПРОГРАММЫ

Программа по подготовке к получению Серебряной награды состоит из 5 разделов:

1. **ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.** У участников программы на выбор есть несколько заданий из категорий, но очень важно, чтобы каждый участник, когда он сдает окончательный зачет, проходил сертификацию у официально назначенного экзаменатора.
2. **УМЕНИЯ И НАВЫКИ.** Развитие умений и навыков соответствует плану прохождения специализаций, разработанных для клуба «Следопыт». В разделе указаны 10 специализаций, из которых кандидат может выбрать для прохождения две на выбор.
3. **ПОХОД.** В разделе даны инструкции по проведению достаточно сложной экспедиции, и очень важно, чтобы те, кто будет готовиться к ее проведению, вместе с квалифицированным экзаменатором проверили, чтобы все условия были выполнены и зафиксированы.
4. **ПРОЕКТЫ СЛУЖЕНИЯ.** Здесь от участника требуются записи об его участии в проекте и об успешном выполнении своих обязанностей.
5. **КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ.** Обязательное условие этого раздела: письменное или устное задание должно быть подтверждено квалифицированным экзаменатором.

РАЗДЕЛ 1

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

Выполнить задания трех категорий из пяти, приведенных ниже:

ДЕВУШКИ

Категория 1. Беговая дорожка (выполнить любые 2 задания)				
№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
1	Бег: 50 метров, 8.2 секунды			
2	Бег: 100 метров, 17 секунд			
3	Бег: 200 метров, 36 секунд			
4	Бег: 400 метров, 1 минута 25 секунд			
5	Сочетание бег- ходьба: 600 мет- ров, 2 минуты 36 секунд			
6	Сочетание бег- ходьба: 1500 метров, 8 минут 40 секунд			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
7	Бег: 3000 метров, 19 минут 55 секунд			
8	Бег: 5000 метров, 39 минут 20 секунд			
Категория 2. Спортивная площадка (выполнить любые 2 задания)				
1	Прыжок в длину с места: 1.88 метра			
2	Прыжок в длину с разбега: 3.28 метра			
3	Прыжок в высоту: 1.25 метра			
4	Метание мяча: 31.7 метра			
Категория 3. Выносливость, сила (выполнить любые 2 задания)				
1	Подъем туловища на пресс: 40 раз за 2 минуты (см. Примечание 9)			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
2	Вис на согнутых руках: 19 секунд (см. Примечание 1)			
3	Отжимания от пола модифицированные: 30 раз (см. Примечание 2)			
Категория 4. Координация, ловкость, баланс (выполнить любые 3 задания)				
1	Свободный бросок в баскетбольную корзину: 7 попаданий из 10			
2	Челночный бег: 2 забега по 10 метров за 11.3 секунды (см. Примечание 3)			
3	Прыжок в планку и вверх: 30 секунд (см. Примечание 4)			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
4	Кувырок вперед: 3 захода (см. Примечание 5)			
	Кувырок назад: 3 захода (см. Примечание 6)			
	Стойка «Лягушка»: 7 секунд (см. Примечание 7)			
	Стойка на голове: 7 секунд (см. Примечание 11)			
5	Прыжки через скакалку: минимум 300 прыжков без ошибок			
Категория 5. Плавание (выполнить любое 1 задание)				
1	Свободный стиль: 100 метров, 1 минута 40 секунд			
2	На спине: 100 метров, 2 минуты 5 секунд			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
3	Брасс: 100 метров, 2 минуты 11 секунд			

ЮНОШИ

Категория 1. Беговая дорожка (выполнить любые 4 задания)				
1	Бег: 50 метров, 6.9 секунд			
2	Бег: 100 метров, 14.4 секунды			
3	Бег: 200 метров, 28 секунд			
4	Бег: 400 метров, 1 минута 6 секунд			
5	Сочетание бег-ходьба: 600 метров, 1 минута 37 секунд			
6	Бег: 1 500 метров, 5 минут 36 секунд			
7	Бег: 3000 метров, 12 минут 27 секунд			

№	ЗАДАНИЯ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
8	Бег: 5000 метров, 23 минуты 5 секунд			
Категория 2. Спортивная площадка (выполнить любые 3 задания)				
1	Прыжок в длину с места: 2.41 метра			
2	Прыжок в длину с разбега: 4.57 метра			
3	Прыжок в высоту: 1.37 метра			
4	Толкание ядра: вес ядра 5.44 кг, 10.36 метра			
5	Метание мяча: 64.92 метра			
Категория 3. Выносливость, сила (выполнить любые 2 задания)				
1	Подъем туловища на пресс: 55 раз за 2 минуты (см. Примечание 9)			

№	ЗАДАНИЯ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
2	Подтягивания на перекладине: 12 раз (см. Примечание 8)			
3	Отжимания от пола: 40 раз (см. Примечание 2)			
4	Подъем по канату (используя только руки): 6.4 метров			
Категория 4. Координация, ловкость, баланс (выполнить любые 3 задания)				
1	Свободный бросок в баскетбольную корзину: 9 попаданий из 10			
2	Челночный бег: 2 забега по 10 метров за 10.1 секунды (см. Примечание 3)			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
3	Прыжок в планку и вверх: 20 раз за 30 секунд (см. Примечание 4)			
4	Кувырок вперед: 3 захода (см. Примечание 5)			
	Кувырок назад: 3 захода (см. Примечание 6)			
	Переворот вперед (см. Примечание 10)			
	Стойка «Лягушка»: 7 секунд (см. Примечание 7)			
	Стойка на голове: 7 секунд (см. Примечание 11)			
5	Прыжки через скакалку: минимум 300 прыжков без ошибок			

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	РЕЗУЛЬТАТ	ПОДПИСЬ
Категория 5. Плавание (выполнить любое 1 задание)				
1	Свободный стиль: 100 метров, 1 минута 38 секунд			
2	На спине: 100 метров, 1 минута 55 секунд			
3	Брасс: 100 метров, 2 минуты			

РАЗДЕЛ 2

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Пройти две любые специализации:

№	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	ДАТА	ПОДПИСЬ
1	Спасработы на воде		
2	Основы спасательных работ		
3	Гребля на каноэ		
4	Уход на дому		
5	Езда на велосипеде		

№	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	ДАТА	ПОДПИСЬ
6	Первая медицинская помощь		
7	Ориентирование		
8	Инструктор отдыха на природе		
9	Пеший туризм		
10	Цифровая фотография		
11	Юный служащий		

РАЗДЕЛ 3. ПОХОД

Даты похода

Дата сдачи требований

Подпись

Требования к походу:

1. Совершите поход в дикую местность на расстояние не меньше 36 км с двумя ночевками в палатках или под открытым небом. Каждую ночь необходимо провести на разных стоянках (расстояние между стоянками не меньше 8 км).
2. Необходимое количество участников в походе: 3-6 человек. Необязательно, что-

- бы все участники похода подвергались тестированию по данной программе.
3. После похода представьте карту маршрута и журнал интересных наблюдений за дикой природой, растениями, животными, или другими исследованиями, проведенными в походе.
 4. Планирование похода необходимо осуществить усилиями всех участников. Все походные мероприятия должны быть утверждены директором Отдела Молодежного Служения конференции или его назначенным представителем до начала похода.
 5. Все продукты питания необходимо нести с собой. По мере необходимости используйте сушеные продукты для сбалансированного меню.
 6. Каждый участник похода должен нести с собой:
 - личные вещи;
 - общее снаряжение для лагеря;
 - компас;
 - посуду для кухни;
 - общие продукты;
 - аптечку первой помощи.

РАЗДЕЛ 4

ПРОЕКТЫ СЛУЖЕНИЯ

Выполнить одно любое задание:

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
1	Проведите не менее полугода на руководящей должности, добросовестно выполняя свои обязанности в Отделе Субботней Школы, Отделе здоровья, Студенческой Ассоциации, клубе «Следопыт», или в качестве другого служителя, чьи обязанности, по оценке директора Отдела Молодежного Служения конференции эквивалентны обязанностям вышеупомянутых лиц.		

2	Примите участие в проекте служения обществу в течение хотя бы 1 недели.		
3	<p>Выберите 1 из 9 пунктов и осуществите его:</p> <p><i>Специализации:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исследование общества; 2. Служение обществу; 3. Помощь голодающим; 4. Реагирование при стихийных бедствиях; 5. Переселение беженцев. <p><i>Проекты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Проекты развития села; 7. Помощь во время кризиса; 8. Репетиторство; 9. Проекты развития города. 		

РАЗДЕЛ 5

КУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ

Выполнить одно любое задание:

№	ЗАДАНИЕ	ДАТА	ПОДПИСЬ
1	Прочитайте книгу (не менее 250 страниц) из списка книжного клуба для адвентистской молодежи.		
2	Прочитайте труды Э. Уайт (200 страниц или более).		
3	Напишите статью или историю не менее 1000 слов и отправьте ее на публикацию в адвентистский журнал.		
4	Прочитайте книгу (не менее 200 страниц) по развитию лидерских качеств, по формированию дисциплины или по привлечению денежных средств.		

ПРИМЕЧАНИЯ

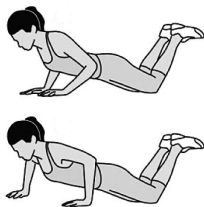
ПРИМЕЧАНИЕ 1. Вис на согнутых руках

- Горизонтальная планка диаметром около 4 см находится на высоте роста участника.
- Исходная позиция: участника с помощью двух помощников поднимают так, чтобы его подбородок находился над планкой и руки были согнуты в локтях.
- Чтобы пройти задание участник должен провисеть по крайней мере 19 секунд.
- Секундомер запускается, когда участник занимает исходную позицию.

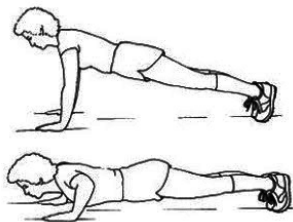


ПРИМЕЧАНИЕ 2. Отжимания от пола

Девушки



Юноши



ПРИМЕЧАНИЕ 3. Челночный бег

Положите на расстоянии 10 метров от старта два небольших предмета. Участник должен добежать до первого предмета, поднять его и, победив обратно до линии старта, положить его там на землю. Затем добежать до второго предмета, поднять его и прибежать с ним на линию старта.



ПРИМЕЧАНИЕ 4. Прыжок в планку и вверх

Оценка задания:

- Инструктор оценивает только правильные движения (акцент на совершенно прямое горизонтальное положение тела во время упражнения).
- Участник выполняет за 30 секунд как можно больше правильных упражнений.



ПРИМЕЧАНИЕ 5. Кувырок вперед



ПРИМЕЧАНИЕ 6. Кувырок назад

На 4 этапе выполнения упражнения первыми пола касаются не колени, а стопы.

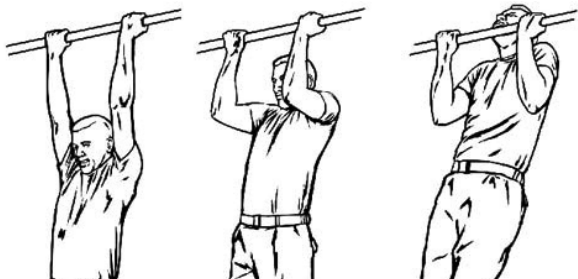


ПРИМЕЧАНИЕ 7. Стойка „Лягушка”

- Во время выполнения упражнения голову держать вверх.
- Удерживаться в стойке 7 секунд.



ПРИМЕЧАНИЕ 8. Подтягивание на перекладине

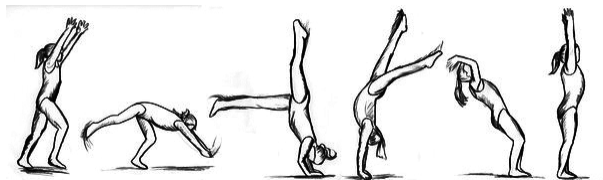


ПРИМЕЧАНИЕ 9. Подъем туловища на пресс

- Исходное положение: участник лежит на спине, ноги вытянуты, руки захватывают шею, помощник держит участника за щиколотки.
- Каждый раз при подъеме туловища локти попеременно касаются противоположных колен: левый локоть правого колена, правый локоть левого колена.
- Помощник ведет подсчет подъемов.



ПРИМЕЧАНИЕ 10. Переворот вперед



ПРИМЕЧАНИЕ 11. Стойка на голове

Удерживайте стойку 7 секунд, держа ноги и ступни вместе, а пальцы ног вытянутыми вверх.





СЕРЕБРЯНАЯ НАГРАДА

В стремлении достичь поставленных целей трудно переоценить важность здорового образа жизни и правильных привычек.

Те, кто добьется своих целей, испытывают чудесное чувство удовлетворения от собственных достижений.