



REQUISITOS:

- 1** Memorizar y firmar el Voto de Temperancia:
- 2** Memorizar dos de los siguientes textos bíblicos y dos de las siguientes citas de los escritos de Elena G. de White:
 - a. Textos bíblicos
 - i. Romanos 12:1 y 2
 - ii. 1 Corintios 10:31
 - iii. 1 Corintios 6:19 y 20
 - iv. Proverbios 20:1
 - v. Gálatas 5:22 y 23
 - vi. 3 Juan 2
 - b. Citas de Elena G. de White
 - i. La Temperancia, página 122.
 - ii. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, página 514.
 - iii. La Temperancia, página 179.
 - iv. La Temperancia, página 100.
 - v. El Ministerio de Curación, página 251.
- 3** Realizar cuatro de los siguientes:
 - a. Escribir y presentar un discurso de un período de cinco a ocho minutos (discurso ceremonial).
 - b. Escribir un ensayo sobre el alcohol, el tabaco, las drogas o la aptitud física de 150 a 200 palabras y su compromiso con un estilo de vida saludable.
 - c. Escribir una canción publicitaria de cuatro líneas en relación a la prevención contra las drogas.
 - d. Dibujar/hacer un cartel de 22 x 28 pulgadas (56 x 63.5 cm) que hable sobre los efectos nocivos de una droga, el tabaco o el alcohol.
 - e. Hacer una exposición del uso indebido de sustancias dañinas (drogas) para un centro comercial local, la biblioteca o la escuela.
 - f. Hacer un álbum de recortes de al menos 20 páginas que muestra diversos anuncios de prevención contra las drogas.
 - g. Compartir con al menos otras cinco personas (excluir los familiares inmediatos) lo que se ha realizado a partir de la lista anterior y obtener la firma de los votos del compromiso de temperancia.
- 4** Conocer y explicar:
 - a. La razón detrás de la advertencia en los paquetes de cigarrillos: «Advertencia — fumar es nocivo para la salud».



Nivel	Año	Institución de origen
2	1976	Asociación General

b. Siete componentes del humo de tabaco:

- i.** La nicotina
- ii.** Arsénico
- iii.** Formaldehído
- iv.** Monóxido de carbono
- v.** Cianuro
- vi.** Fenol benzopireno
- vii.** Amoníaco

c. Enfisema, cirrosis, adicción

d. Los efectos de ellos durante el embarazo:

- 5** Leer el capítulo «Los estimulantes y narcóticos» (página 250) en El Ministerio de Curación. Ser capaz de hablar brevemente o proporcionar un resumen escrito aproximadamente de dos o tres párrafos de largo.
- 6** Después de estudiar los siguientes materiales, hacer una lista de tres cosas que contribuyen a la temperancia y el buen estado de salud (otros diferentes al abstenerse de lo que es perjudicial).
 - a.** La Temperancia, página 122, párrafo 5 (Temperancia en el trabajo...)
 - b.** Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, página 486, párrafo 3 (Nosotros somos...)
 - c.** La Temperancia, página 123, párrafo 3 (Temperancia en el estudio...)
 - d.** La Temperancia, página 126, párrafo 1 (El ebrio se vende...)
 - e.** Consejos Sobre la Salud, página 126, párrafo 2 (Los que han recibido...)
 - f.** La Temperancia, página 130, párrafo 3 (Por medio de estos...)
- 7** Discutir las siguientes situaciones y jugar el papel de lo que haría si:
 - a.** Su mejor amigo le pide que pruebe un cigarrillo.
 - b.** Un compañero de clase le ofrece dinero para vender marihuana.
 - c.** Un pariente de edad avanzada le ofrece un trago de cerveza.
 - d.** El humo del cigarrillo de un extraño está molestando.
 - e.** Un amigo le invita a fumar marihuana.
 - f.** Se encuentra en una fiesta con un amigo, éste se emborracha e insiste en que le llevará a casa manejando.