

Campo Invernale Di Alta SQ
Reparto Brownsea & Reparto Mafeking



AGENTE SCOUT 007

Per un vero agente segreto
“Nulla è IMPOSSIBILE”



3 - 4 - 5 Gennaio 2012
Valogno Di Sessa Aurunca (CE)

Vil Coyote (Finardi-Cosma)

C'è chi nasce come Paperino:
Sfortunato e sempre pieno di guai
E c'è chi invece è come Topolino:
Carino, intelligente e simpatico alla gente
C'è chi è come Paperon de Paperoni
Pieno di fantastiliardi di milioni
Ma poi sta sveglio tutte le notti
Per paura che arrivi la Banda Bassotti

**Ma io mi sento come Vil Coyote
Che cade ma non molla mai
Che fa progetti strampalati e
troppo complicati
E quel Bip Bip lui non lo prenderà mai
Ma siamo tutti come Vil Coyote
Che ci ficchiamo sempre nei guai
Ci può cadere il mondo addosso,
finire sotto un masso
Ma noi non ci arrenderemo mai.**

C'è chi vive come Eta Beta
Sembra che stia con testa su di un altro pianeta
E non si alza la pmattina
Se non si spara un po' di pnaftalina
C'è chi è come Pietro Gambadilegno
Sempre preso in qualche loschissimo disegno
E c'è chi vorrebbe avere tutte le risposte
Come nel Manuale delle Giovani Marmotte
Rit.



Inno alla vita

La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudine, assaporala.
La vita è sogno, fanne una realtà.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è preziosa, abbine cura.
La vita è una ricchezza, conserva.
La vita è amore, godine.
La vita è mistero, scopri.
La vita è promessa, adempila.
La vita è tristezza, superala.
La vita è una lotta, accettala.
La vita è un inno, cantalo.
La vita è un'avventura, rischiala.
La vita è felicità, meritela.
La vita è vita, difendila.

Madre Teresa.



Il discorso del re (The King's Speech)



È un film del 2010 diretto da Tom Hooper, interpretato da Colin Firth, Geoffrey Rush e Helena Bonham Carter, il film ruota attorno ai problemi di balbuzie di Re Giorgio VI e al rapporto con il singolare terapeuta che lo ha in cura.

Il gabbiano Jonathan Livingston

Autore: Bach Richard



Jonathan Livingston è un gabbiano che abbandona la massa dei comuni gabbiani per i quali volare non è che un semplice e goffo mezzo per procurarsi il cibo e impara a eseguire il volo come atto di perizia e intelligenza, fonte di perfezione e di gioia. Diventa così un simbolo, la guida ideale di chi ha la forza di ubbidire alla propria legge interiore; di chi prova un piacere particolare nel far bene le cose a cui si dedica. E con Jonathan il lettore viene trascinato in un'entusiasmante avventura di volo, di aria pura, di libertà.



Come diventare forti Abitudini salutari Come prevenire le malattie

Dalla pagina 244 del libro fino a pagina 280 , BP parla con una enorme insistenza sulla importanza di curare la resistenza del nostro corpo alla intemperie, alla fatica, alle malattie, ai vizi: senza troppa fatica possiamo collocare qui il decimo punto della Legge scout : "Lo scout è puro di pensieri, parole e azioni".

Perché BP è così preoccupato di questo argomento , fino al punto di impiegare quasi 40 pagine? Perché sa benissimo che, se un ragazzo prende brutti vizi (come per esempio: fumare) raramente è in grado di sopportare la vita ruvida che si presenta nello scautismo. E' una vecchia tesi della chiesa : quando si vedono girare certi giornalini o si ascoltano (le tende sono molto sottili!) certi discorsi, allora non solo Dio ne rimane offeso ma anche tutto l'insieme della comunità.

Non a caso San Paolo dice insistentemente : "Certi discorsi non fateli nemmeno : Nec nominetur invobis".

Se uno scout sa vincere i suoi istinti è sempre una persona libera, simpatica, allegra, che non ha niente da nascondere, luminosa. Se invece si lascia andare , allora è come tutti : uno che sa vedere solo l'aspetto più banale di una cosa: in una ragazza

Sei esercizi per mantenersi in buona salute

Quasi tutti i ragazzi, anche se piccoli e deboli, possono divenire uomini forti e sani, solo che si prendano la briga di fare ogni giorno pochi esercizi fisici. Essi richiedono solo dieci minuti, e non domandano nessun apparato speciale.

Devono venire eseguiti ogni mattina, appena alzati, ed ogni sera prima di andare a letto; è meglio compierli con pochi o niente indumenti indosso, all'aria aperta, o vicino ad una finestra spalancata. Il valore di questi esercizi aumenta di molto se pensate allo scopo di ogni movimento e state molto attenti ad inspirare l'aria attraverso il naso e ad espirarla attraverso la bocca.

Ecco dunque alcuni ottimi esercizi: se li eseguirete a piedi nudi, rinforzeranno tutto il piede.

1. Per la testa ed il collo. Con il palmo e le dita di entrambe le mani strofinatevi con forza, e per parecchie volte la testa, il viso e il collo; massaggiatevi i muscoli del collo e della gola.

Spazzolatevi i capelli, pulitevi i denti, lavatevi l'interno del naso e della bocca, bevete una tazza di acqua fredda, e poi continuate con gli esercizi successivi.



I movimenti debbono essere fatti più lentamente possibile.

2. Per il torace. Partendo dalla posizione eretta, piegatevi in avanti con le braccia tese, con le mani dorso contro dorso all'altezza delle ginocchia. Espirate.

Sollevate quindi lentamente le mani sopra la testa, e portatele più indietro che potete, aspirando profondamente attraverso il naso, come se beveste, coi polmoni e col sangue, la buona aria che Dio ci ha dato. Poi abbassate lentamente le braccia, lateralmente, ed espirate attraverso la bocca, dicendo la parola «grazie» (mio Dio).



Infine, piegatevi nuovamente in avanti, espirando la

poca aria che vi è rimasta ancora nei polmoni, e dicendo il numero delle volte che avete già compiuto l'esercizio per contarle.

Ripetete tutto il movimento per dodici volte.

Mentre lo eseguite, ricordatevi che lo scopo di questo esercizio è di sviluppare le spalle, il petto, il cuore e l'apparato respiratorio.

È della massima importanza respirare profondamente, sia perché così si introduce aria fresca nei polmoni, che poi cederanno al sangue, sia per sviluppare la capacità toracica; ma bisogna farlo con attenzione e senza esagerare: si deve aspirare l'aria attraverso il naso fino a dilatare al massimo le costole, specialmente dal lato del dorso. Quindi, dopo una pausa, espirare lentamente e gradatamente attraverso la bocca, fino a svuotare completamente i polmoni. Poi un'altra pausa, e quindi inspirare di nuovo attraverso il naso, come prima, ecc..

cantare è utile, tanto per migliorare la respirazione e sviluppare cuore, polmoni, petto e gola, quanto - se si interpreta bene la canzone, - per affinare la propria sensibilità drammatica.

3. Per lo stomaco. Posizione eretta: spingere avanti le braccia, con le dita tese; portarle quindi lentamente verso destra, mantenendole all'altezza delle spalle o leggermente più in alto, e senza muovere la parte inferiore del corpo: spingere il braccio destro all'indietro quanto più possibile.



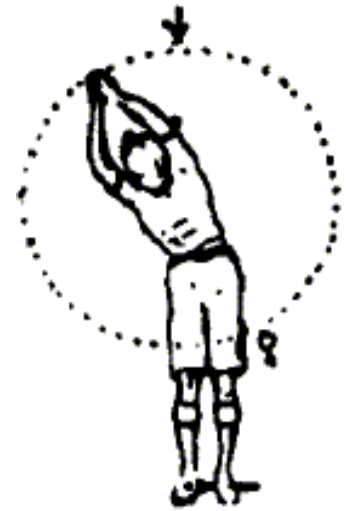
Poi, dopo una pausa, giratele lentamente a sinistra, spingendo questa volta il più indietro possibile il braccio sinistro. Ripetete l'intero ciclo di movimenti per dodici volte.

Questo esercizio serve a massaggiare gli organi interni, come fegato e intestini, e aiuta così il lavoro; inoltre rinforza i muscoli che fasciano le costole e lo stomaco.

Compiendo tale esercizio, bisogna regolare bene la respirazione: inspirare attraverso il naso (non attraverso la bocca) mentre siete girati tutti a destra; espirate attraverso la bocca mentre vi voltate per portare le braccia all'estrema sinistra e intanto contate ad alta voce in numero delle rotazioni. Oppure, ciò che è meglio, considerate questi esercizi come una parte della vostra preghiera mattutina, e dite allora ad alta voce,

rivolgendovi al Signore, «Benedicimi», «Benedici mio padre», o gli altri membri della famiglia o gli amici, l'uno dopo l'altro. Quando avete ripetuto l'esercizio per sei volte, cambiate il ritmo della respirazione, compiendo l'inspirazione all'estrema sinistra ed espirando a destra.

4. Per il tronco. «Esercizio del cono»: stando nella posizione di «attenti», alzate le mani più in alto che potete, sopra il capo, e intrecciate le dita fra di loro. Piegate all'indietro, e poi portate molto lentamente le braccia tutt'intorno al corpo, descrivendo così una specie di cono rovesciato: le mani compiono un largo cerchio sopra e attorno al corpo, il corpo ruota sulle anche, e infine all'indietro. Questo movimento esercita i muscoli della vita e dello stomaco.



Ripetete per sei volte, ruotando il corpo da destra a sinistra, e per sei volte da sinistra a destra. Durante il movimento, gli occhi dovrebbero cercare di vedere tutto quello che accade dietro di voi.



Volendo dare un significato a questo esercizio, a cui pensare mentre lo eseguite, immaginate questo: le mani intrecciate significano che siete strettamente uniti agli amici - cioè agli altri Scouts - che vi circondano mentre vi volgete a destra, a sinistra davanti e dietro; in ogni direzione siete legati agli amici. Amore e amicizia sono doni di Dio, perciò quando vi piegate all'indietro guardate al Cielo, e ispirate l'aria pura insieme a questo sano sentimento che poi, espirando, diffonderete tra i vostri compagni tutt'intorno.

5. Per la parte inferiore del corpo, e posteriore delle gambe.

Come tutti gli altri esercizi, anche questo è contemporaneamente un esercizio di respirazione, mediante il quale si sviluppano i polmoni ed il cuore, e si rende il sangue più ricco e più sano.

Mettetevi in piedi con le braccia tese più in alto e più indietro che potete, e poi piegatevi in avanti e in basso, finché le dita delle mani tocchino quelle dei piedi, senza però flettere le ginocchia.

Cominciate l'esercizio mettendovi a gambe divaricate: toccate la testa con ambedue le mani, e guardate in alto, piegandovi all'indietro più che potete, come è indicato nella prima delle tre figure a destra.

Se, come vi ho già consigliato, volete unire la preghiera all'esercizio, dite al Signore, mentre guardate in alto e bevete l'aria pura che Egli ci dona: «io sono tuo da capo a piedi». Poi distendete le mani più in alto che potete, espirate contando le volte che avete ripetuto l'esercizio, e piegati lentamente in avanti e in basso, con le ginocchia tese, fino a toccare le dita dei piedi con quelle della mani.

Nel piegarvi sulla vita, non incurvatela in fuori, a gobba, ma in dentro. Poi, mantenendo sempre le braccia e le ginocchia tese, sollevate gradatamente il corpo, riportandolo alla primitiva posizione, e ripetete tutto l'esercizio per dodici volte.

Lo scopo di questo movimento non è però quello di arrivare a toccarsi i piedi, ma di massaggiarsi lo stomaco e l'addome. Perciò, anche se non arrivate a toccarvi le punte dei piedi, non sforzatevi per riuscirci a qualunque costo, e soprattutto non piegate troppo bruscamente e non permettete che qualcun altro vi sforzi a piegarvi di più. Il valore dell'esercizio sta tanto nel movimento verso il basso quanto in quello verso l'alto.



6. Per le gambe, i piedi e le dita dei piedi. Stando a piedi nudi, mettetevi in posizione di «attenti». Portate le mani ai fianchi, poi, stando sulla punta dei piedi, portate le ginocchia in fuori e piegatele lentamente fino a trovarvi gradatamente accoccolato, e sempre con i calcagni sollevati da terra.

Sollevate poi lentamente il corpo, e tornate nella primitiva

posizione. Ripetete per dodici volte.

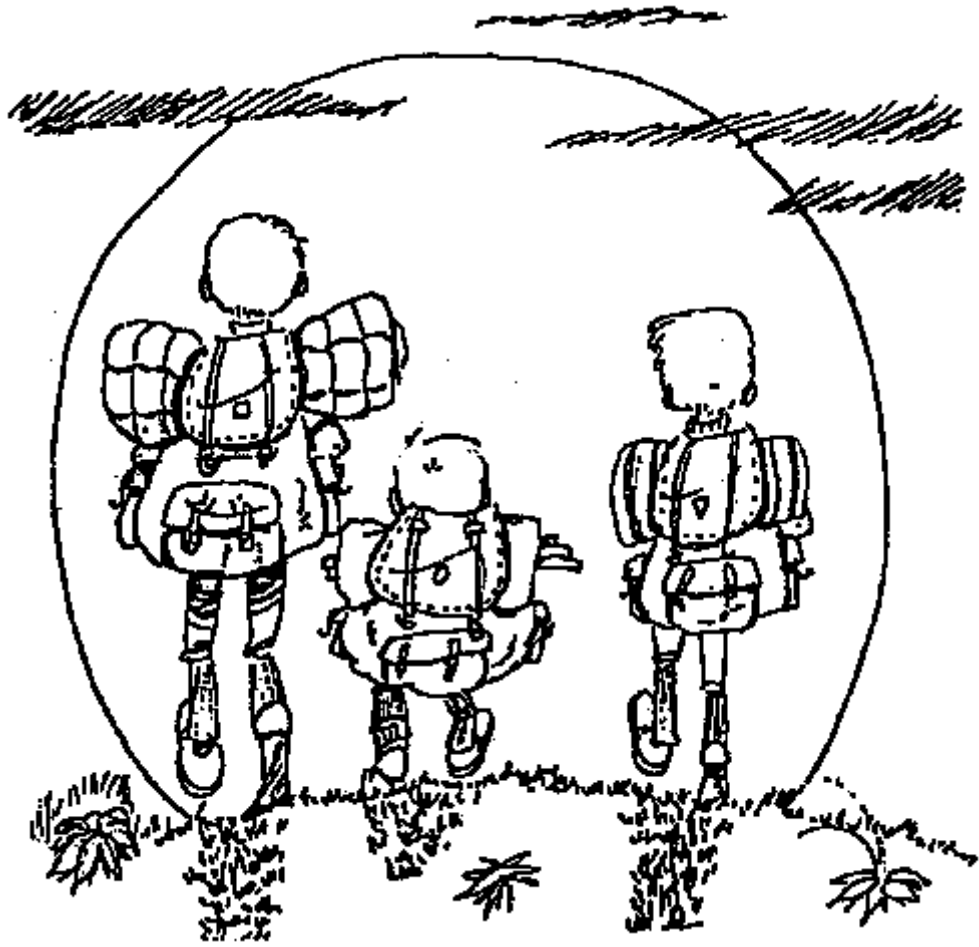
Tenete il corpo ben eretto e la vita incavata. Inspirate dal naso quando il corpo si solleva, ed espirate dalla bocca, contendo il numero del piegamento, quando il corpo si abbassa. Il peso del corpo dovrà gravare per tutto il tempo sulle dita dei piedi, e le ginocchia dovranno restare sempre un po' aperte in fuori, allo scopo di poter conservare più facilmente l'equilibrio. Mentre eseguite l'esercizio, ricordatevi che è destinato a rinforzare le cosce, i polpacci, e le dita dei piedi, e contemporaneamente lo stomaco e l'addome; perciò se lo ripetete a parecchie riprese durante il giorno, nei momenti d'ozio, ne avrete un grande vantaggio. A questo esercizio, che vi fa stare alternativamente diritti in piedi, o accosciati, potrete collegare il pensiero che - siate in piedi o seduti, al lavoro o in riposo - vi terrete sempre su (come fanno le mani che tenete sui fianchi), per fare in modo da compiere solo ciò che è retto e giusto.

Tutti Questi esercizi non vanno semplicemente intesi come un modo di passare il tempo, ma sono realmente di aiuto per diventare uomini forti e robusti

Quanto ne sai dei Magi???

	Vero	Falso
Epifania significa "MANIFESTAZIONE"		
I Magi erano 3		
I Magi non si recano subito a Betlemme		
I Magi erano dei Re		
All'arrivo dei Magi c'erano Gesù, Maria e Giuseppe		
L'episodio dell'Epifania di Gesù indica che Gesù è venuto per tutte le donne e gli uomini del mondo		





*"Guarda lontano, e anche quando
credi di star guardando lontano,
guarda ancora più lontano."
Baden Powell*

