

# Helping Hands

## Activity Book



Kitabu hiki ni mali ya \_\_\_\_\_

**MKONO WA MSAADA – KITABU CHA MAZOEZI**

Konferensi Kuu Idara ya Huduma za Vijana



# Mkono wa Msaada

## Kitabu cha Mazoezi



Konferensi Kuu Idara ya Huduma za Vijana

---

**Umendaliwa na:**

Konferensi Kuu Idara ya Huduma za Vijana  
12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904

**Mkurugenzi wa Idara:** Gary Blanchard

**Mkurugenzi Msaidizi:** Pako Mokgwane

**Mkurugenzi Msaidizi:** Andrés J. Peralta

**Mhariri Mkuu:** Andrés J. Peralta

**Mshauri wa Idara:** Abner De Los Santos

**Mhariri Msaidizi:** Kenia Reyes-de León

**Mfasiri Kiswahili:** Felix Mapembe (MG)

**Mhariri wa nakala:** Mark O'Fill

**Wabunifu:**

Jonatan Tejel Isaac Chia  
Adrian Gutierrez Perez Wilbert Hilario (ClicArt)  
Had Graphic Inc. [hadgraphic@gmail.com](mailto:hadgraphic@gmail.com)

**Picha na:** © Shutterstock

**Nyenzo:**

Gomez, Ada. "Adventist Adventurer Awards." Adventist Ad- venturer Awards - Wikibooks.org. North American Division Club Ministries, 2014. Web. 26 July 2017.  
<[https://en.wikibooks.org/wiki/Adventist\\_Adventurer\\_Awards](https://en.wikibooks.org/wiki/Adventist_Adventurer_Awards)>.

Gooch, Jennifer A. Eager Beaver Leader's Guide with 23 Themed Meeting Plans. 3rd ed. Lincoln, Neb.: Advent-Source, 2007, 2015. Print.

**Kwa Maelezo Zaidi:**

**Barua pepe:** [youth@gc.adventist.org](mailto:youth@gc.adventist.org)

**Wavuti:** [youth.adventist.org](http://youth.adventist.org)

**Anuani ya Barua:**

Adventist Youth Ministries

General Conference of Seventh-day Adventist 12501  
Old Columbia Pike,  
Silver Spring, MD 20904-6600, USA

# Mahitaji ya Kadi la Mkono wa Msaada

Jina: \_\_\_\_\_ Kuanza (tar): \_\_\_\_\_ Kumaliza (tar): \_\_\_\_\_

## Mahitaji ya Msingi

1. Kariri na ikubali Ahadi na Sheria za Wavumbuzi
  - a. Onyesha jinsi Ahadi na Sheria zinavyokusaidia kutenda kama Kristo. Toa mifano au uigize matukio hayo
2. Kamilisha tuzo ya Usomaji IV
3. Kamilisha tuzo ya Mikono ya Huduma

## Mungu Wangu

[chagua angalau kipengele kimoja]

1. Mpango Wake wa Kuniokoa Mimi
  - a. Andaa chati ya historia inayoonesha mpangilio ambao matukio haya yalivyofanyika:
    - Paulo,
    - Martin Luther,
    - Ellen White &
    - Wewe mwenyewe.
  - b. Panga na uigize au andika hadithi kuhusu mojawapo ya hadithi hizo hapo juu, ili kuonyesha jinsi mtu ni shujaa wa kiroho.
2. Ujumbe Wake Kwangu
  - a. Kamilisha tuzo ya Biblia IV.
3. Uweza Wake Katika Maisha Yangu
  - a. Tumia muda wa utulivu pamoja na Yesu ili kuzungumza naye na kujifunza kumhusu yeye. Tunza kumbukumbu.
  - b. Waulize watu watatu (nje ya wanafamilia) kwa nini waliamua kutoa maisha yao kwa Yesu AU kupata tuzo ya Kumkaribia Yesu.
  - c. Kamilisha tuzo ya Kanisa Langu.

## Mimi Mwenyewe

[chagua angalau kipengele kimoja]

1. Mimi ni wa Pekee
  - a. Onyesha na ushiriki talanta yako kwa kupata moja ya tuzo za Wavumbuzi zinazoruhusu maonyesho ya vipaji binafsi..

- b. Onyesha na ushiriki talanta yako kwa kupata moja ya tuzo za Wavumbuzi zinazoruhusu maonyesho ya vipaji binafsi..

2. Ninaweza Kufanya Maamuzi ya Busara
  - a. Jifunze hatua za kufanya maamuzi mazuri. Eleza au onyesha jinsi ya kuzitumia kutatua matatizo mawili ya maisha halisi.
3. Ninaweza Kuutunza Mwili Wangu
  - a. Kamilisha tuzo ya Usaifi.

## Familia Yangu

[chagua angalau kipengele kimoja]

1. Mimi Ninayo Familia
  - a. Tengeneza bendera ya familia au bango.
  - b. Kamilisha tuzo ya Kitabu cha Picha.
2. Familia Hujaliana Kila Mmoja na Mwenzie
  - a. Saidia kupanga ibada maalum ya familia, usiku wa familia, au matembezi ya familia. Ripoti ulichofanya kwa kikundi chako.
3. Familia Yangu Hunisaidia Nijijali
  - a. Kamilisha tuzo ya Ushirikiano.

## Ulimwengu Wangu

[chagua angalau kipengele kimoja]

1. Ulimwengu wa Marafiki
  - a. Kamilisha tuzo ya Waasisi wa Awali wa Waadventista.
2. Ulimwengu wa Watu Wengine
  - a. Kamilisha tuzo ya Furaha ya Nchi.
3. Ulimwengu wa Asili
  - a. Kamilisha tuzo mbili za asili ambazo hazijapata hapo awali.

## Farahasa ya Mwalimu

### Mahitaji ya Msingi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Mungu Wangu

1. a. \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
2. a. \_\_\_\_\_
3. a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

### Mimi Mwenyewe

1. a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_
2. a. \_\_\_\_\_
3. a. \_\_\_\_\_

### Familia Yangu

1. a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_
2. a. \_\_\_\_\_
3. a. \_\_\_\_\_

### Ulimwengu Wangu

1. a. \_\_\_\_\_
2. a. \_\_\_\_\_
3. a. \_\_\_\_\_

# MSINGI

1

- 1. Kariri na ikubali Ahadi na Sheria za Wavumbuzi
  
- a. Onyesha jinsi Ahadi na Sheria zinavyokusaidia kutenda kama Kristo. Toa mifano au uigize matukio hayo.



2

## Kamilisha tuzo ya Usomaji IV (Reading IV award)

1. Hutolewa kwa Wavumbuzi wanaosoma, au kusikiliza wakati mtu mwingine anasoma (weka alama miraba unapomaliza kila moja):

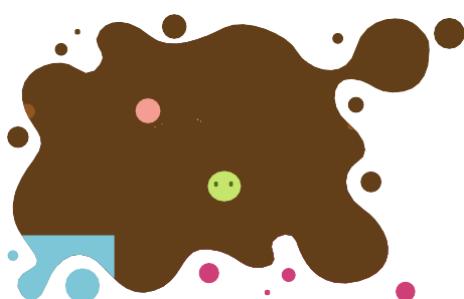
1 Samueli 1-3



Kisa cha Biblia au Kitabu Kumhusu Yesu



Kitabu kuhusu Afya au Usalama



Kitabu kuhusu familia, marafiki, au hisia



Kitabu Kuhusu Historia au Utume



Kitabu kuhusu Asili





# Rekodi ya Usomaji

**3****Kamilisha tuzo ya Mikono ya Huduma (Hands of Service award)**

- 1. Soma kwa sauti mafungu yafuatayo ya Biblia kuhusu huduma:
  - a. Matendo 20:35
  - b. 1 Petro 4:10, 11
  - c. Wagalatia 5:13, 14
  - d. Mathayo 20:28
  - e. Marko 10:44, 45
  - f. Wafilipi 2:1-11
  
- 2. Jadili mfano unaopatikana katika Mathayo 25:31-46. Tumia maswali yafuatayo katika mjadala wako.
  - a. Unafikiri "kondoo" na "mbuzi" wanawakilisha nini?
  - b. Ni matendo gani yanayotofautiana kati ya "kondoo" na "mbuzi" katika mfano huu?
  - c. Je, ni matendo gani ya "huduma" ambayo mfalme anasema "yamebarikiwa"?  
Unafikiri kwa nini vitendo hivi vimebarikiwa?
  - d. Ni matendo gani ambayo kikundi chako, klubu, Shule ya Sabato, na kanisa hufanya yanayofanana na yale yaliyozungumziwa katika mfano huu?
  - e. Je, inaoneka kama kondoo wanatabia ya kuhudumia wengine? Tunawezaje kuingia katika "tabia" ya kuhudumia wengine?
  - f. Unajisikiaje unapowahudumia wengine?



- 3. Andaa orodha ya angalau mambo 10 ambayo Mkono wa Msaada wanaweza kufanya ili kuwahudumia watu wengine. Jumuisha mambo ambayo yanawezasaidia:
- a. Familia yako
  - b. Jamii yakoo ya kanisani
  - c. Jamii yako ya shulenii
  - d. Jirani yako / Jirani karibu na kanisa lako
  - e. Watu wenye uhitaji
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 4. Pamoja na viongozi wako, panga na tekeleza mojawapo ya miradi ya huduma ambayo ulijadili kwa ajili ya “d. au e.” katika orodha hapo juu. Ripoti kwa Mkurugenzi wako, au kama ibada ya kilabu ulichofanya na tofauti unayohisi kililetu kwa wengine na kwako mwenyewe.

**1**

- A. Andaa chati ya historia inayoonyesha mpangilio ambao matukio haya yalivyofanyika: Paulo, Martin Luther, Ellen White na wewe mwenyewe





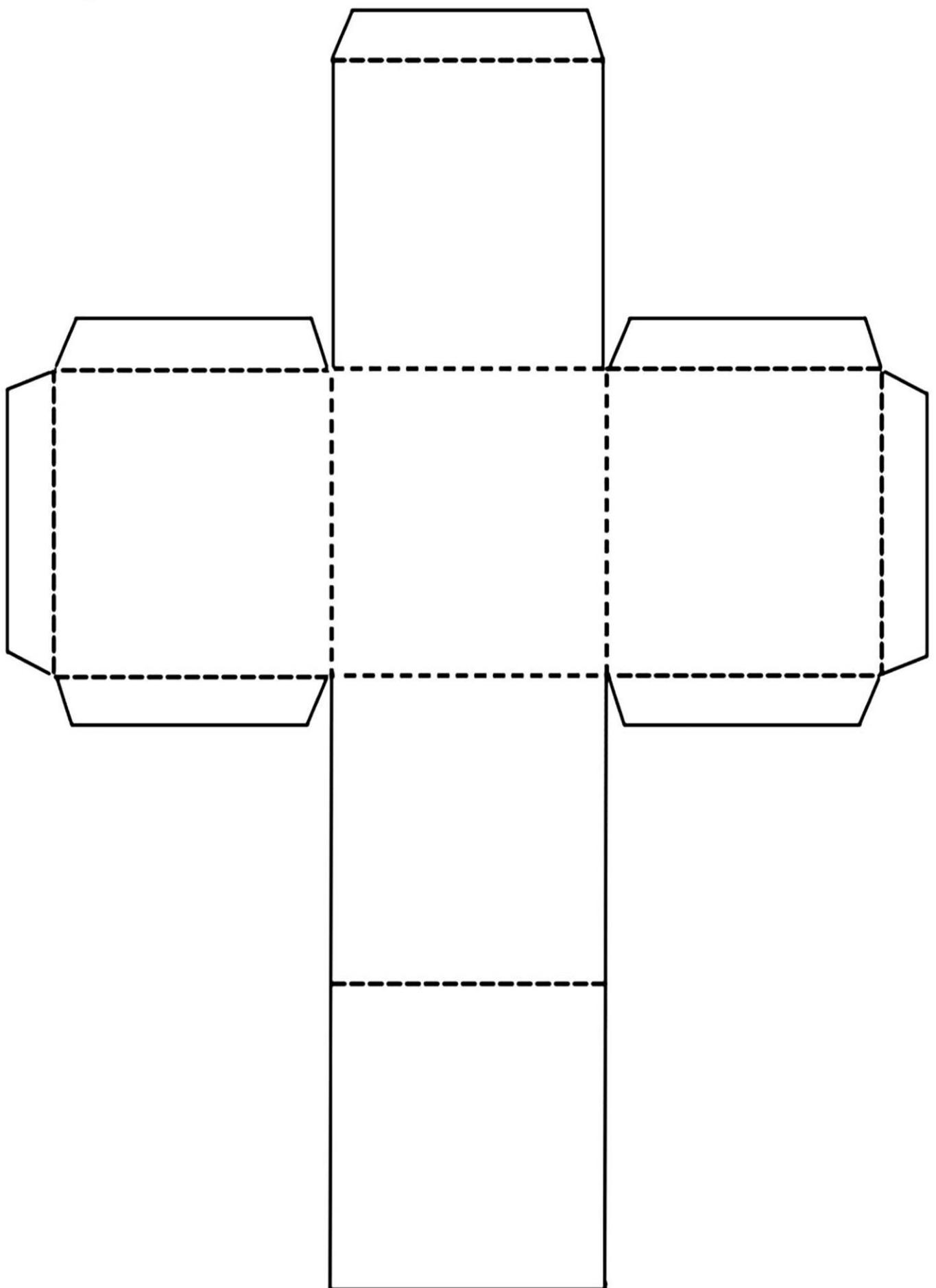








- b. Panga na uigize au andika hadithi kuhusu mojawapo ya hadithi hizo hapo juu, ili kuonyesha jinsi mtu ni shujaa wa kiroho.





### 2

- Kamilisha tuzo ya Bibilia IV (Bible IV award)
- 1. Miliki au tumia Biblia.
- 2. Tambua kutoka kwenye orodha majina ya vitabu katika Agano Jipyा vinavyosimulia hadithi au ni barua kutoka kwa Paulo na Mitume..
- 3. Cheza mchezo au imba wimbo unaokusaidia kufahamu vitabu vya Agano Jipyा kwa mpangilio wa kawaida.
- 4. Tazama Biblia au ramani ya kisasa na utafute majiji matatu ambayo Paulo alitembelea katika safari zake.
- 5. Simulia tena au uigize kisa cha Paulo akiwa njiani kuelekea Damasko (Matendo 9) alipokutana na Yesu na kuamua kumfuata. Katika kisa chako, eleza kwa nini uongofu wa Paulo (kumkubali Yesu kama Bwana Wake) ni muhimu sana kwa Ukristo, kwako na marafiki zako leo..
- 6 Chagua moja ya kisa cha MTU AKIMWAMBIA mtu mwinge kuhusu Yesu inayopatikana katika kitabu cha Matendo. Fanta mojawapo ya yafuatayo:
  - a. Tambua wahusika wakuu na ufupishe kisa kwa njia ya maandishi
  - b. Chora katuni/ukanda wa katuni unaosimulia kisa na thamani yake kwetu leo.
  - c. Unda mradi wa 3-D ambao unaelezea thamani ya kisa leo
- 7. Tafuta, kariri, na ueleze mistari mitatu ya Biblia ifuatayo kuhusu kutoa maisha yako kwa Yesu:
  - a. Matendo 16:31
  - b. Yohana 1:12
  - c. Wagalatia 3:26
  - d. 2 Wakorintho 5:7
  - e. Zaburi 51:10
- 8. Bunga bongo (Brainstorm) kuhusu orodha ya mashujaa wa sasa ambao wewe na kikundi chako mnawapenda. Shiriki kwa nini umechagua kila mtu uliyemweka kwenye orodha.
- 9. Jifunze kupata maandiko katika Biblia haraka na kwa usahihi. Tumia mchezo au shughuli unapojifunza ujuzi huu. Weka malengo na uboresha.

**3**

- A. Tumia muda wa utulivu pamoja na Yesu ili kuzungumza naye na kujifunza kumhusu yeye. Tunza kumbukumbu

## KUMBUKUMBU YA MUDA WA ibada YA FAMILIA

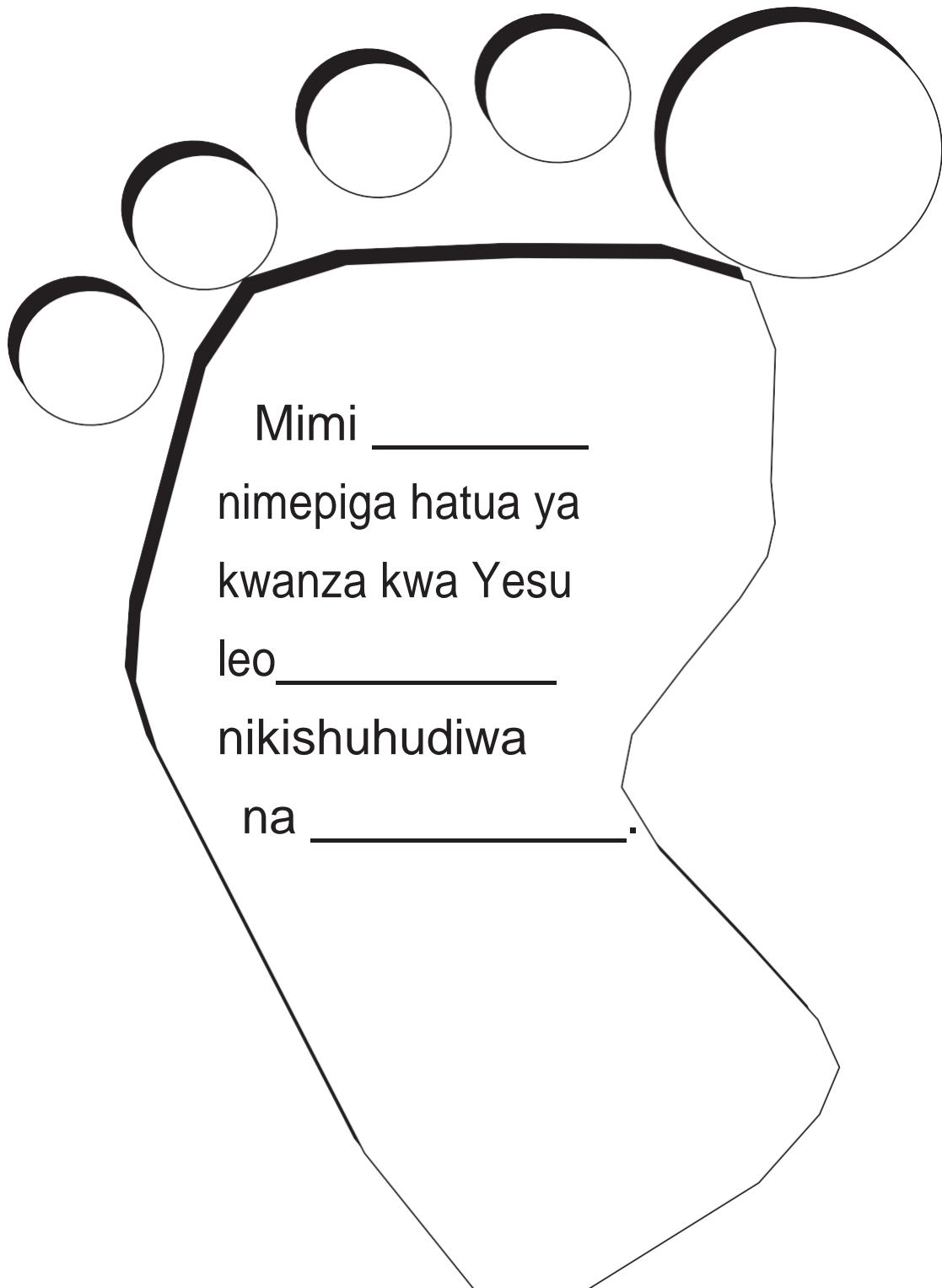
	Wiki 1	Wiki 2	Wiki 3	Wiki 4
Jumapili				
Jumatatu				
Jumanne				
Jumatano				
Alhamis				
Ijumaa				
Jumamosi				

- B. Waulize watu watatu (nje ya wanafamilia) kwa nini waliamua kutoa maisha yao kwa Yesu AU kupata tuzo ya Kumkaribia Yesu (Steps to Jesus award).
- 1. Elewa hatua za wokovu:
  - • Mungu ni upendo (1 Yohana 4:8). Mungu ananipenda sana (Yer. 31:3). Mungu anapenda kila mtu (Yohana 3:16).
  - • Mimi mdhambi. Kila mtu anafanya makosa na ni mwenye dhambi, hivyo kila mtu anahitaji wokovu kwa sababu wenyewe dhambi watakuwa milele (Warumi 3:23).
  - • Mungu alimtuma Yesu afe ili niupate uzima wa milele (Yohana 3:16). Kisha akafufuka tena kama Mwokozi wangu (1Kor.5:3, 4). Nikimpokea Yesu, dhambi zangu zote zitasamehewa (Isa. 1:18; Zab. 51:7-11; 1 Yoh. 2:1, 2)
  - • Wokovu ni zawadi ambayo Mungu amenipatia. Ni lazima binafsi nimwombe Yesu awe Mwokozi wangu ( Yohana 1:12 ). Mungu ananisikia ninapoomba.
  - • Ninapomokea Yesu, ninakuwa mtu mpya, ambaye hataki kufanya dhambi kwa sababu ninampenda Yesu na Yesu ananipenda (Yohana 3:3-7; 2 Kor. 5:17).
  - • Ninaweza kuwa na uhakika kwamba nimeokoka wakati ninapomuomba Yesu awe Mwokozi wangu (Yohana 3:26; Ebr. 13:5). Kwa sababu mimi ni mwenye dhambi, bado nitafanya makosa. Lakini nikizungama dhambi zangu kwa Yesu, atanisamehe na kuniondolea hatia yangu kabisa (Yer. 31:34). Tunaweza kuhitaji kuungama kwa wengine ambao wanaweza kuwa wameumizwa na matendo au neno langu (1 Yohana 1:9) na kufanya mambo kuwa sawa (Luka 19:8) na kisha kuacha dhambi (Yohana 8:11).



- 2. Soma na ujadiliane na mtu mzima nne kati ya hadithi zifuatazo za Biblia kuhusu uongofu/wokovu.
  - • Kuongolewa kwa Mkushi (Matendo 8:26-40)
  - • Kuponywa kwa Naamani (2 Wafalme 5)
  - • Yesu apenda watoto (Mathayo. 19:13-15)
  - • Sarafu iliyopotea, kondoo na mwana (Luka 15)
  - • Zakayo (Luka 19:1-10)
  - • Kuongoka kwa askari wa gereza (Matendo 16:21-34)
- 3. Kariri Yohana 3:16, Matendo 16:31, na 1 Yohana 1:9.
- 4. Tumia muda wa utulivu pamoja na Yesu.
- 5. Fanya uchaguzi wa kibinagsi wa kumpokea Yesu kama Bwana na Mwokozi. Jadili uamuzi wako na mzazi au mwalimu wa klabu
  - • kwa kufuatisha chora alama ya mguu wako kwenye karatasi na uipambe kwa njia yoyote unayopenda, andika ndani maneno ya ahadi: Mimi \_\_\_\_\_ nimepiga hatua ya kwanza kwa Yesu leo (tarehe) nikishuhudiwa na \_\_\_\_\_ *(jina la mtu mzima, shahidi)* .
  - • Onyesha mguu (ishara ya ahadi kwa mwalimu, kupokea chet na tuzo).





- C. Kamilisha tuzo ya Kanisa Langu (My Church award).
- 1. Elewa maana na ukariri I Wakorintho 3:16 na ujifunze wimbo "Bwana, Nitayarishe Kuwa Patakatifu."
- 2. Tambua jina la kanisa lako, na uandike anwani yake. Kama klabu, chora picha ya kanisa katikati na ujumuise nyumba ya kila Mvumbuzi kuhusiana na kanisa lako, ukitaja barabara na mitaa yote kama ramani ya kanisa.
- 
- 
- 
- 3. Mchungaji wako ni nani na wajibu wake ni upi? Uliza maswali yafuatayo.
- a. Kwanini uliamua kuwa mchungaji?
- b. Uliamua kuwa mchungaji ukiwa na umri gani?
- c. Je, kuna jambo lililotokea katika maisha yako ambalo lilikufanya utake kuwa mchungaji?
- d. Je! ninaweza kuwa mchungaji, ikiwa Mungu ataniiita?
- e. Ninawezaje kujiardaa kwa maisha ya kumtumikia Mungu?
- f. Ninawezaje kuwa mtumishi sasa hivi?



4. Chora ramani ya kanisa lako. Ikiwa kanisa lako lina yafuatayo, yaweke lebo kwenye ramani yako.
- a. Patakatifu
  - b. Ofisi za kanisa
  - c. Chumba chako cha Shule ya Sabato
  - d. Ukumbi wa ibada
  - e. Chumba cha mapumziko
  - f. Chumba cha Wavumbuzi
  - g. Chumba cha Huduma kwa Jamii

- 5. Baraza la kanisa ni nini na kazi yake ni nini?
- 6. Taja wajumbe 10 kwenye baraza la kanisa. Je, wanashikilia nafasi gani?

i-	_____	_____
ii-	_____	_____
iii-	_____	_____
iv-	_____	_____
v-	_____	_____
vi-	_____	_____
vii-	_____	_____
viii-	_____	_____
ix-	_____	_____
x-	_____	_____

- 7. Eleza jinsi unavyoweza kumsaidia Mungu katika kanisa lako kila juma kuanzia juma hili?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1

- A. Andika vitu unavyopendelea na uwezo fulani wa pekee ambao Mungu amekupa..

Waefeso 2:10

“Maana tu kazi yake, tuliumbwa katika  
Kristo Yesu, tutende matendo mema,  
ambayo tokea awali Mungu aliyatengeneza  
ili tuenende nayo.”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- B. Onyesha na ushiriki talanta yako kwa kupata moja ya tuzo za Wavumbuzi zinazoruhusu maonyesho ya vipaji binafsi.



2

- Jifunze hatua za kufanya maamuzi mazuri. Eleza au onyesha jinsi ya kuzitumia kutatua matatizo mawili ya maisha halisi.
- **Hatua:**
  - 1. Bainisha tatizo
  - 2. Jadili suluhisho zote zinazowezekana
  - 3. Fikiria yake matokeo kwako na kwa wengine
  - 4. Fanya uamuzi na kuutekeleza



**3**

- Kamilisha tuzo ya Usafi (Hygiene award)
  - 1. Tafuta, soma na jadili Zaburi 119:11, 51:10, na 19:14 ..
  - 2. Jifunze kuhusu usafi binafsi.
  - 3. Gundua nyakati tatu muhimu za kunawa mikono.
- 
- 
- 

- 4. Fanya mazoezi sahihi ya kusafisha meno.
- 5. Jadili kuhusu kuoga mara kwa mara na jinsi ya kuweka nywele zako safi.
- 6. Je, unapaswa kunywa glasi ngapi za maji kila siku? \_\_\_\_\_
- 7. Je, ni muhimu kuweka nguo zako safi?



1

- A. Tengeneza bendera ya familia au bango.



- B. Kamilisha tuzo ya Kitabu cha Picha (Picture Book award), ukitumia picha kutoka kwa historia ya familia yako.
- 1. Tengeneza kitabu cha picha chenye angalau kurasa 6.
  - 2. Kurasa zote lazima ziwe na aina fulani ya mapambo juu yake.
  - 3. Elezea kila picha katika kitabu.
  - 4. Kariri Yoeli 1:3 na jadili maana yake.
  - 5. Shiriki kitabu chako cha picha na wengine na uleze ni kwa nini umechagua picha hizo. Je, kushiriki kitabu chako kulikusaidia kuelewa Yoeli 1:3?

**Yoeli 1:3 (SRUV)**

“Waambieni watoto wenu habari yake,  
Watoto wenu wakawaambie watoto wao,  
Na watoto wao wakakiambie kizazi kingine.”

2

- Saidia kupanga ibada maalum ya familia, usiku wa familia, au matembezi ya familia. Ripoti ulichofanya kwa kikundi chako.



**3**

○ Kamilisha tuzo ya Ushirikoano (Cooperation award).

- 1. Soma na ujadili Matendo 4:32-37, Kutoka 35:20-29, Kutoka 36:2-7.
- 2. Ushirikiano maana yake nini?
- 3. Kwa nini ushirikiano ni muhimu katika familia, shule na kanisa lako?
- 4. Igiza hadithi ya Biblia kuhusu ushirikiano.
- 5. Imba wimbo wa ushirikiano.
- 6. Cheza mchezo wa ushirikiano.
- 7. Tengeneza sanaa ya kushirikiana na kikundi chako.



**1**

- Kamilisha tuzo ya Waasisi wa Awali wa Waadventista (Early Adventist Pioneer award)

- 1. Taja waasisi watano wa Kiadventista na ueleze kitu kuhusu kila mmoja wao.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2. Soma hadithi kuhusu waasisi wa Kiadventista.
- 3. Jifunze wimbo wa kwanza wa Waadventista. Kariri mstari wa kwanza.
- 4. Pika na onja granola; sema chakula cha granola kinahusikaje na waanzilishi
- 5. Paka rangi, au kupamba leso ya rangi ivaliwayo shingoni au kipengee cha "vazi" kinachofanana. Tumia kipengee cha mavazi kilichoundwa ili kujipamba kama waanzilishi.
- 6. Kariri Ufu. 14:12.
- 7. Shikilia kitabu kikubwa kama Ellen White alivyofanya katika maono yake na wakati mwenyewe.
- 8. Cheza mchezo wa mapema wa Amerika.
- 9. Andaa Sanaa kuhusu wasisi.



**2**

- Kamilisha tuzo ya Furaha ya Nchi (Country Fun award)
- 1. Chagua nchi unayotaka kusoma huko.
- 2. Kwenye ramani ya dunia tafuta eneo la nchi hiyo na utambue ni bara gani.
- 3. Tafuta, chora au fuatilia kwa kuchora ramani na bendera ya nchi yako.



- 4. Jifunze mambo sita kuhusu nchi, kama vile yale yaliyopendekezwa hapa chini.
  - a. Chora au pata picha ya mavazi ya asili
  - b. Jifunze Sabato au wimbo wa kilimwengu.
  - c. Sikiliza wimbo wa taifa.
  - d. Jifunze kucheza mchezo wa Sabato au wa kidunia.
  - e. Taja dini kuu.
  - f. Kusanya stempu, kadi ya posta au sarafu.
  - g. Soma au sikiliza hekaya, hekaya au hadithi.
- 5. Tengeneza sanaa rahisi au chakula kutoka nchini.
- 6. Soma katika Biblia jinsi lugha zilivyoanzia kwenye mnara wa Babeli. (Mwanzo 11:1-9).



3

- 5. Kamilisha tuzo mbili za asili ambazo hazijapata hapo awali

**Tuzo za Ziada Zilizoandaliwa kwa ajili ya Mkono wa Msaada:**

Mshona Vikapu (Basket Maker)  
 Utii wa BibliaBible (Royalty)  
 Seremala (Carpenter)  
 Mwanamazingira (Environmentalist)  
 Matunda ya Roho (Fruits of the Spirit)  
 Mwanajiolojia (Geologist)  
 Makazi (Habitat)  
 Asali ya Nyuki (Honey Bee)  
 Mchunguzi (Outdoor Explorer =)  
 Lango la Lulu (Pearly Gate)  
 Maombi (Prayer)  
 Mpiganaji (Warrior )  
 ahadi ya Upinde (Rainbow Promise)  
 Mwandishi (Reporter)  
 Maji Safi (Safe Water)  
 Lugha ya Ishara (Sign Language)  
 Reli za Barafu (Skater)  
 Furaha ya Kuchapisha (Stamping Fun)  
 Sanaa (Art)  
 Kumkaribia Yesu (Steps to Jesus)  
 Hema ya Patakatifu (Tabernacle)  
 Teknolojia (Technology)







