



Programy gwiazdek zuchowych i stopni harcerskich

Wizja zucha opuszczającego gromadę - treść dla drużynowego

Wskazówki dla drużynowego: Poniższa charakterystyka zucha powinna wyznaczać kierunek pracy wychowawczej przez cały okres pobytu zucha w gromadzie, nie tylko w ciągu ostatniego roku jego działania, gdy wizja opuszczenia gromady jest bliska.

Zuch działa aktywnie w swoich wspólnotach - angażuje się w działania gromady, życie rodzinne, dba o przyjaciół. Jest dumny z bycia Polakiem, chętnie podejmuje pożyteczne działania w swoim środowisku lokalnym. Zna bogactwo krajobrazowe oraz zabytki swojego regionu. Potrafi odpowiednio zachować się podczas śpiewania hymnu i uroczystości narodowych.

Zuch chętnie poznaje świat - zdobywa wiedzę i umiejętności. Doświadcza nowych rzeczy, stawia dociekliwe pytania i interesuje się otaczającym światem. Zna wartość natury, wie, że jest niezbędna do życia. Czuje się częścią przyrody, nie niszczy jej, dostrzega jej piękno oraz stara się o nią dbać na miarę swoich możliwości. Zuch rozumie, że każdy człowiek jest inny, wie, że bez względu na rasę, wiek czy pochodzenie należy mu okazywać szacunek. Stara się nikogo nie wykluczać, jest tolerancyjny, pomaga innym w potrzebie. Zuch do świata podchodzi z pozytywnym nastawieniem. Nie zamartwia się, nie narzeka, stara się znaleźć pozytyw w każdej sytuacji.

Zuch jest godny zaufania - wie, że jego działania przynoszą konsekwencje, czuje się za nie odpowiedzialny. Potrafi dbać o powierzone mu osoby, zwierzęta, rośliny. Zna oraz wykonuje swoje obowiązki domowe, oraz szkolne. Pamięta o zdobywanych sprawnościach oraz gwiazdkach. Zuch akceptuje hierarchię, wykonuje polecenia oraz przystaje na decyzje rodziców, opiekunów i przełożonych.

Zuch jest zaradny - potrafi poradzić sobie z realizacją swoich obowiązków, wie do kogo zwrócić się o pomoc, gdzie zdobyć potrzebną wiedzę. Radzi sobie ze sprawami życia codziennego. Zna wartość pieniądza i dba o rzeczy swoje i cudze.

Zuch dba o siebie - ceni swoje zdrowie oraz wie, co jest dla niego dobre. Chętnie podejmuje aktywność fizyczną oraz dba o swoją higienę osobistą. Rozumie, że powinno się zachowywać umiar we wszystkich działaniach (np. w czasie spędzanym przed urządzeniami ekranowymi, spożywanych słodyczach itp.) oraz wie, czym jest uzależnienie. Zuch jest asertywny, potrafi powiedzieć „nie”, jeśli coś zagraża jego bezpieczeństwu lub zdrowiu.

Zuch dba o hart ducha - potrafi odróżnić dobro od zła w oparciu o Prawa Zucha, które traktuje jako wskazówki odnośnie do swojego zachowania, do których sam dobrowolnie się zobowiązał. Zna i identyfikuje się także z pozostałymi obowiązującymi go zasadami i regulaminami, w tym tymi wynikającymi z przynależności do ZHP. Zuch wywiązuje się z obowiązków wynikających z wyznawanej wiary. Wie, czym są emocje i stara się je wyrażać w sposób niekrzywdzący innych. Nie życzy innym źle, nie obgaduje, nie używa wulgaryzmów. Przyznaje się do błędów oraz nie unika odpowiedzialności.

ZUCH OCHOCZY



Idea gwiazdki - treść dla zucha:

Zuch ochoczy rozpoczyna zuchową drogę i poznaje swoją gromadę oraz obrzędy i zwyczaje panujące wśród zuchów.

Idea gwiazdki - treść dla drużynowego:

Zuch ochoczy wie, do jakich wspólnot należy, zna imiona kolegów z klasy, gromady i podwórka, zna obrzędowość, nazwę i numer swojej gromady. Rozumie obowiązujące go zasady, w tym Prawo Zucha. Jest kulturalny i koleżeński. Stara się postępować według reguły „najpierw pożyteczne, później przyjemne”, wywiązuje się ze swoich stałych obowiązków domowych i szkolnych. Potrafi skupić się na jednej czynności. Spędza przynajmniej 1 godzinę dziennie w sposób aktywny ruchowo (najlepiej na świeżym powietrzu). Potrafi samodzielnie umyć zęby oraz poprawnie umyć ręce. Zna hymn i barwy narodowe, orientuje się w swojej najbliższej okolicy (miejscowość, osiedle).

Program gwiazdki:

Wymagania próby obszarami:

- *Gromada zuchowa:*
 - zuch zna: imię i nazwisko swojego drużynowego/ej, numer swojej gromady, nazwę szóstki, do której należy
 - zuch potrafi opisać elementy obrzędowości swojej gromady
- *Prawo zucha:*
 - zuch zna i rozumie Prawo Zucha, porozmawiał o nim z drużynowym lub przybocznym
- *Znaczek Zucha:*
 - zuch potrafi opisać Znaczek Zucha
 - zuch zna znaczenie elementów znajdujących się na Znaczku Zucha
- *Rodzina:*
 - zuch zna numer telefonu do pełnoletniego członka swojej rodziny
- *Ojczyzna:*
 - zuch zna symbole narodowe
 - zuch potrafi wskazać na mapie Polski położenie swojej miejscowości
- *Miejsce zamieszkania:*
 - zuch zna najbliższą okolicę swojego miejsca zamieszkania
 - zuch zna swój adres zamieszkania
- *Mundur:*
 - zuch potrafi samodzielnie złożyć swój mundur
- *Zasady obowiązujące w gromadzie:*
 - zuch zna oraz przestrzega zasad obowiązujących w gromadzie, do której należy
- *Obrzędy i zwyczaje:*
 - zuch potrafi wykazać się odpowiednią postawą podczas m.in. „kręgu rady”, „kręgu parady”
- *Człowiek i społeczeństwo*
 - zuch potrafi wezwać niezbędną pomoc oraz zna numery alarmowe

Wskazówki dla drużynowego: W ramach próby zuch wykonuje zadania umożliwiające realizację wszystkich wymagań z ujętych powyżej obszarów. Można przy tym skorzystać z książeczki próby zucha ochoczego, autorskiej książeczki stworzonej w danej gromadzie lub innego przyjętego w środowisku sposobu sprawdzania i potwierdzania postępów poszczególnych zuchów.

Zadania podstawowe:

- 1) Uzgodniłem/am z rodzicami pracę domową, którą wykonuję regularnie.
- 2) Podejmuję aktywność fizyczną wraz z członkiem mojej rodziny/kolegą/koleżanką. Wykonywałem/am ją przynajmniej dwa razy w tygodniu przez minimum miesiąc.
- 3) Chętnie myję zęby minimum dwa razy dziennie. Pokazałem/am, w jaki sposób poprawnie umyć zęby i umyć ręce.
- 4) Wykonałem/am zadanie indywidualne, które ma służyć kształtowaniu rozwoju duchowego lub emocjonalnego (w zależności od potrzeb danego zucha), wymyślone razem z drużynowym lub rodzicem, np.:
 - narysowałem/am trzy osoby lub rzeczy, które są dla mnie ważne, opowiedziałem/am o tym drużynowemu lub przybocznemu (rozwój duchowy)
 - w okresie między zbiórkami zauważyłem/am i zapamiętałem/am po jednej sytuacji, które wywołały u mnie: radość, smutek, złość, strach, wstręt i zaskoczenie, opowiedziałem/am o tym drużynowemu lub przybocznemu (rozwój emocjonalny)

W celu realizacji tego zadania można wykorzystać instrument metodyczny - wyzwania.

Wskazówki dla drużynowego: W ramach próby należy wykonać wszystkie powyższe zadania podstawowe. W przypadku wystąpienia ważnego i obiektywnego powodu drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający odpowiednie dla danej osoby dążenie do wypełnienia idei gwiazdki. Zrealizowane wcześniej wymagania zalicza się w poczet próby na gwiazdkę zuchową - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi.

Sprawności:

- Zuch zdobędzie przynajmniej dwie sprawności.

Tropy realizowane z gromadą:

- Zuch zdobędzie przynajmniej trzy tropy.

Zadania uzupełniające:

- Zuch może wykonać dodatkowo maksymalnie trzy zadania uzupełniające. Można w tej liczbie ująć zadania uzupełniające ujmujące treści związane z tradycją lub bohaterem środowiska.

ZUCH SPRAWNY



Idea gwiazdki - treść dla zucha:

Zuch sprawny porusza się sprawnie w działaniu gromady, zna i rozumie zuchowe znaki, zwyczaje, obrzędy i tajemnice.

Idea gwiazdki - treść dla drużynowego:

Zuch sprawny sprawnie porusza się w działaniu gromady, zna i rozumie zuchowe znaki, zwyczaje, obrzędy i tajemnice. Identyfikuje się ze wspólnotami, do których należy, chce zrobić dla nich coś dobrego. Wie, co służy jego zdrowiu, a co jest szkodliwe dla jego organizmu. Rozumie, jak ważne jest dbanie o higienę całego ciała oraz dostosowywanie ubioru do pogody. Szanuje przyrodę i dba o nią poprzez ekologiczne zachowania. Rozwija swoje zainteresowania i zna bogactwo krajobrazowe oraz zabytki swojej małej ojczyzny. Zuch sprawny obchodzi święta państwowe oraz lokalne w swoim miejscu zamieszkania.

Program gwiazdki:

Wymagania próby obszarami:

- **Gromada zuchowa:**
 - zuch zna: imię i nazwisko swojego drużynowego/ej, numer swojej gromady, zna członków szóstki, do której należy
 - zuch zna i stosuje obrzędowość swojej gromady
- **Prawo Zucha:**
 - zuch umie opowiedzieć innym zuchom, co znaczą poszczególne punkty Prawa Zucha
- **Znacek Zucha:**
 - zuch potrafi opisać Znacek Zucha
 - zuch potrafi opisać innym znaczenie elementów znajdujących się na Znaczkę Zucha
- **Musztra Zuchowa:**
 - zuch zna elementy musztry zuchowej obowiązującej w danej gromadzie zuchowej
- **Zainteresowania:**
 - zuch potrafi wskazać oraz opowiedzieć o swoich zainteresowaniach na forum szóstki lub w kręgu rady
 - zuch próbuje zupełnie nowych rzeczy i sprawdza, czy to może być jego hobby
- **Środowisko:**
 - zuch podejmuje działania i rozwija zachowania proekologiczne (segreguje śmieci, oszczędza wodę, gasi niepotrzebne światło)
 - zuch zachowuje się właściwie na łonie natury (woda, góry, las)
- **Miejsce zamieszkania:**
 - zuch poznaje bogactwo krajobrazowe oraz zabytki znajdujące się w jego najbliższym miejscu zamieszkania
 - zuch poznaje zdanie mieszkańców na ważny lokalnie temat w ramach zwiadu zuchowego
- **Ojczyzna:**
 - zuch bierze udział w obchodach lokalnych/państwowych świąt, odbywających się w jego miejscu zamieszkania
- **Zdrowie:**
 - zuch potrafi ubrać się odpowiednio do panujących warunków atmosferycznych
 - zuch potrafi zachowywać się bezpiecznie w miejscach takich jak góry, woda, las
 - zuch wybiera zdrowe przekąski

Wskazówki dla drużynowego: W ramach próby zuch wykonuje zadania umożliwiające realizację wszystkich wymagań z ujętych powyżej obszarów. Można przy tym skorzystać z książeczki próby zucha sprawnego, autorskiej książeczki stworzonej w danej gromadzie lub innego przyjętego w środowisku sposobu sprawdzania i potwierdzania postępów poszczególnych zuchów.

Zadania podstawowe:

- 1) Zaplanowałem/am ćwiczenia oraz przeprowadziłem/am poranną rozgrzewkę podczas wyjazdu z moją gromadą zuchową.
- 2) Wraz z członkiem mojej rodziny wykonałem/am pożyteczną pracę dla domu. Dowiedziałem/am się, dlaczego wykonana przez nas praca była ważna.
- 3) Codziennie przez okres biwaku/podczas trzech zbiórek wybierałem/am jedną osobę, której, za coś podziękowałem/łam np. Kinga pożyczyła mi dziś kredki - opowiedziałem/am o tym w kręgu rady.
- 4) Opowiedziałem/am, w jaki sposób codziennie dbam o higienę osobistą, zarówno w domu, jak i na wyjazdach. Ubrałem/am się na zbiórkę terenową w sposób adekwatny do pogody.
- 5) Wykonałem/am zadanie indywidualne, które ma służyć kształtowaniu rozwoju duchowego lub emocjonalnego (w zależności od potrzeb danego zucha), wymyślone razem z drużynowym lub rodzicem, np.:
 - przez tydzień pracowałem/am nad jedną trudnością (np. spóźnianiem się do szkoły), po tym czasie porozmawiałem o niej z rodzicem, drużynowym lub przybocznym (rozwój duchowy)
 - omówiłem/am z rodzicem lub drużynowym dobry sposób radzenia sobie z jedną z moich emocji lub stanów (np. złością, wstydem, smutkiem, pobudzeniem, strachem) i przez tydzień go ćwiczyłem/am. Po tym czasie omówiłem/am z rodzicem, drużynowym lub przybocznym wyniki swoich wysiłków (rozwój emocjonalny).

W celu realizacji tego zadania można wykorzystać instrument metodyczny - wyzwania.

Wskazówki dla drużynowego: W ramach próby zuch wykonuje wszystkie powyższe poniższe zadania podstawowe. W przypadku wystąpienia ważnego i obiektywnego powodu drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający odpowiednie dla danej osoby dążenie do wypełnienia idei gwiazdki. Zrealizowane wcześniej wymagania zalicza się w poczet próby na gwiazdkę zuchową - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi.

Sprawności:

- Zuch zdobędzie przynajmniej trzy sprawności.

Wskazówki dla drużynowego: W poczet wymagań próby na gwiazdkę zuchową można zaliczyć sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na gwiazdkę zuchową.

Tropy realizowane z gromadą:

- Zuch zdobędzie przynajmniej cztery tropy.

Zadania uzupełniające:

- Zuch może wykonać dodatkowo maksymalnie trzy zadania uzupełniające. Można w tej liczbie ująć zadania uzupełniające ujmujące treści związane z tradycją lub bohaterem środowiska.

ZUCH ZARADNY



Idea gwiazdki - treść dla zucha:

Zuch zaradny umie sobie poradzić w codziennych sytuacjach, jest zaradny w działaniach swojej gromady, opiekuje się młodszymi zuchami i przekazuje im zuchową wiedzę.

Idea gwiazdki - treść dla drużynowego:

Zuch zaradny umie sobie poradzić w codziennych sytuacjach, jest zaradny w działaniach swojej gromady, opiekuje się młodszymi zuchami i przekazuje im zuchową wiedzę.

Zuch zaradny czuje się odpowiedzialny za swoje postępowanie w ramach grupy, wspólnoty, rodziny. Dbą o powierzone sobie osoby, zwierzęta i rośliny, dba o przyrodę na miarę swoich możliwości. Jest uważny i dostrzega potrzeby drugiego człowieka i sytuacje, gdy ktoś potrzebuje pomocy. Udziela jej na miarę swoich możliwości. Potrafi wezwać pomoc, gdy jest ona potrzebna. Potrafi się dzielić, zarówno rzeczami, jak i swoim czasem oraz umiejętnościami. Chętnie czyta książki. Zna podstawowe informacje na temat swojego kraju (stolica Polski, najważniejsze rzeki, jeziora, pasma górskie, morze) i regionu (województwa).

Zuch zaradny wie, jakie czynniki mogą powodować uzależnienie i dba, aby mu się nie poddać - m.in. ogranicza czas spędzany przed ekranem, nie spożywa nadmiernie słodczy. Codziennie dba o higienę całego ciała oraz o czystość w swoim otoczeniu. Stara się być jak najbardziej samodzielny (np. potrafi oszczędzać pieniądze).

Zuch zaradny rozumie oraz przestrzega obowiązujących zasad, nawet jeśli jest poddawany presji otoczenia lub okoliczności, staje w ich obronie. Zuch zaradny poznaje wybraną drużynę harcerską i jej tradycje.

Program gwiazdki:

Wymagania próby obszarami:

- *Gromada zuchowa:*
 - zuch zna: imię i nazwisko swojego drużynowego/ej, nazwę i numer swojej gromady
 - zuch zna szóstki znajdujące się w jego gromadzie
 - zuch stosuje obrzędowość swojej gromady
 - zuch wie, kim był Aleksander Kamiński
- *Prawo Zucha:*
 - zuch potrafi wykazać się stosowaniem Prawa Zucha w swoim życiu
- *Znacek Zucha:*
 - zuch potrafi opisać Znacek Zucha innemu członkowi swojej gromady
 - zuch zna znaczenie elementów znajdujących się na Znaczku Zucha
- *Zaradność:*
 - zuch potrafi samodzielnie spakować się na wyjazd z gromadą
- *Człowiek i społeczeństwo:*
 - zuch potrafi przeprowadzić zabawę/plas dla innych zuchów
 - zuch potrafi pomóc swoim kolegom, koleżankom oraz osobom dorosłym
 - zuch potrafi zaopiekować się młodszymi zuchami
 - zuch zna prawa, jakie mają dzieci
 - zuch potrafi nauczyć inną osobę np. członka swojej rodziny nabytych przez siebie umiejętności
 - zuch potrafi udzielić pierwszej pomocy w prostych przypadkach (skaleczenia,

- oparzenie pierwszego stopnia)
- **Zdrowie:**
 - zuch potrafi zaplanować swój dzienny zdrowy jadłospis, sprawdzając go z wiarygodnym źródłem
 - zuch dba, by oddzielać ubrania czyste od brudnych, potrafi opowiedzieć o tym, jak i dlaczego to robi
- **Rozwój:**
 - zuch czyta książki

Wskazówki dla drużynowego:

W ramach próby zuch wykonuje zadania umożliwiające realizację wszystkich wymagań z ujętych powyżej obszarów. Można przy tym skorzystać z książeczki próby zucha zaradnego, autorskiej książeczki stworzonej w danej gromadzie lub innego przyjętego w środowisku sposobu sprawdzania i potwierdzania postępów poszczególnych zuchów.

Zadania podstawowe:

- 1) Podczas wspólnego biwaku/rajdu/zbiórki nawiązałem/am kontakt z zaprzyjaźnioną drużyną harcerską. Dowiedziałem/am się, jaki ma numer, jaka jest jej nazwa, jaką ma obrzędowość oraz kiedy i gdzie się spotykają.
- 2) Wypróbowałem/am trzy wybrane aktywności fizyczne. Jedną z nich uprawiałem/am co najmniej raz w tygodniu przez miesiąc.
- 3) Podczas trzech kolejnych zbiórek lub biwaku gromady pozytywnie myślałem/am o koleżankach i kolegach. Znalazłem/am jedną pozytywną cechę w każdej osobie z mojej szóstki. O swoich przemyśleniach lub napotkanych trudnościach opowiedziałem/am drużynowemu/drużynowej.
- 4) Podczas zdobywania gwiazdki odłożyłem/am swoje oszczędności na jeden wybrany cel.
- 5) Przeznaczyłem/am na cel charytatywny wybraną część oszczędności lub w inny sposób zaangażowałem/am się w działanie dobroczynne.
- 6) Ustaliłem/am z rodzicami zasady korzystania z urządzeń elektronicznych i ich przestrzegam.
- 7) Wykonałem/am zadanie indywidualne, które ma służyć kształtowaniu rozwoju duchowego lub emocjonalnego (w zależności od potrzeb danego zucha), wymyślone razem z drużynowym lub rodzicem, np.:
 - przeczytałem/am opowiadanie/książkę, w którym/której bohaterem jest dziecko w podobnym do mnie wieku, po lekturze porozmawiałem/am z dorosłym o tym, co w zachowaniu bohatera było dobre, a co złe (rozwój duchowy)
 - przez tydzień prowadziłem/am swój dziennik emocji, zapisując sytuacje, które wywołały we mnie smutek, radość lub strach oraz jak na nie zareagowałem/am, po upływie tygodnia porozmawiałem/am z rodzicem o moich obserwacjach (rozwój emocjonalny)

W celu realizacji tego zadania można wykorzystać instrument metodyczny - wyzwania.

Wskazówki dla drużynowego: W ramach próby zuch wykonuje wszystkie poniższe zadania podstawowe. W przypadku wystąpienia ważnego i obiektywnego powodu drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający odpowiednie dla danej osoby dążenie do wypełnienia idei gwiazdki. Zrealizowane wcześniej wymagania zalicza się w poczet próby na gwiazdkę zuchową - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi.

Sprawności:

- Zuch zdobędzie przynajmniej cztery sprawności.

Wskazówki dla drużynowego: W poczet wymagań próby na gwiazdkę zuchową można zaliczyć sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na gwiazdkę zuchową.

Tropy realizowane z gromadą:

- Zuch zdobędzie przynajmniej cztery tropy.

Zadania uzupełniające:

- Zuch może wykonać dodatkowo maksymalnie trzy zadania uzupełniające. Można w tej liczbie ująć zadania uzupełniające ujmujące treści związane z tradycją lub bohaterem środowiska.

Młodzik wstępuje w szeregi harcerstwa i chce poznawać jego tajemnice.

Ochotniczka dobrowolnie i z własnej woli chce poznawać harcerstwo.

Regularnie i aktywnie uczestniczę w zbiórkach zastępu i drużyny. Dotrzymuję danego słowa, można na mnie polegać. Dbam o siebie - spędzam czas aktywnie i zdrowo. Znam i rozumiem Prawo Harcerskie. Jest dla mnie drogowskazem każdego dnia. Wiem, że słowa i czyny mogą krzywdzić, staram się tego nie robić. Szanuję innych i im pomagam. Wiem, jak zachować się w lesie, nie niszczyć go. Jestem samodzielny/samodzielna, zaradny/zaradna i obowiązkowy/obowiązkowa w domu, i w szkole. Rozwijam swoje zainteresowania, poznaję otaczający mnie świat. Angażuję się w ważne wydarzenia rodzinne.

Idea stopnia - treść dla drużynowego:

Młodzik/Ochotniczka działa aktywnie w swoich wspólnotach - zastępie, klasie, rodzinie, grupie przyjaciół. Bierze czynny udział w podejmowaniu decyzji dotyczących zastępu i realizuje razem z nim wspólne przedsięwzięcia. Szanuje swoich rodziców, opiekunów i przełożonych. Ma świadomość przynależności do Ojczyzny, świętuje uroczystości państwowe.

Młodzik/Ochotniczka jest ciekawy/a świata - poznaje swoją małą ojczyznę, otaczającą ją/go środowisko naturalne. Rozumie, co znaczy słowo "braterstwo". Wie, że między ludźmi występują zarówno podobieństwa, jak i różnice (np. wiek, płeć, możliwości ruchowe itd.). Każdej osobie okazuje szacunek, nikogo nie poniża, nie wyklucza.

Młodzik/Ochotniczka jest godny/a zaufania - przestrzega regulaminów, mówi prawdę. Wywiązuje się ze złożonych obietnic i podjętych zadań najlepiej jak potrafi, przyznaje się do błędów, kiedy je popełni. Wie, że ludzie swoimi decyzjami mają wpływ na naturę, stara się o nią dbać każdego dnia, wyrabia w sobie ekologiczne zachowania (np. segregacja odpadów, oszczędzanie wody i energii itd.)

Młodzik/Ochotniczka jest zaradny/a - radzi sobie z realizacją swoich obowiązków, rozsądnie dysponuje swoimi środkami finansowymi. Wie, gdzie znaleźć odpowiedzi na nurtujące ją/go pytania, wykorzystuje wrodzoną kreatywność do znajdowania innowacyjnych rozwiązań napotkanych problemów.

Młodzik/Ochotniczka dba o siebie - śpi odpowiednią dla siebie liczbę godzin, zdrowo się odżywia, pracuje nad dobrą kondycją fizyczną poprzez ulubione aktywności, unika używek, np. nadmiaru cukru. Rozwija swoje zainteresowania, czyta książki, poszerzając swoją wiedzę.

Młodzik/Ochotniczka dba o hart ducha - umie odróżnić dobro od zła w oparciu o Prawo Harcerskie. Jeśli jest osobą wierzącą, wywiązuje się z obowiązków wynikających z wyznawanej wiary. Rozumie, czym są emocje, umie je nazwać. Poznaje jak bezpiecznie dla siebie i innych je wyrażać. Uczy się rozpoznawać swoje granice. Najpierw myśli, potem mówi, nie życzy innym źle, nie obgaduje, nie używa wulgaryzmów.

Program stopnia:

Zadania podstawowe:

- **Wyrobienie harcerskie** (sprawność: Świadomy harcerz*/ Świadoma harcerka*):
 - 1) Noszę mundur zgodny z regulaminem obowiązującym w ZHP, dbam o to, aby schludnie w nim wyglądać. Zademonstrowałem/am jak złożyć mundur tak, aby się

- nie pogniótt.
- 2) Poznałem/am najważniejsze tradycje i obrzędy swojej drużyny. Potrafię stanąć w postawie zasadniczej i swobodnej oraz ustawić się w szyku. Wykazałem/am się tą wiedzą i umiejętnościami uczestnicząc w życiu drużyny.
 - 3) Dowiedziałem/am się, kto i kiedy założył skauting i harcerstwo.
 - **Obozownictwo** (sprawność: Wyga*):
 - 4) Wziąłem/wzięłam udział w obozie lub biwaku pod namiotami. Poznałem/am zasady bezpieczeństwa i przestrzegałem/am ich. Pozostawiłem/am po sobie porządek.
 - 5) Znam i w różnych sytuacjach zastosowałem/am co najmniej pięć węzłów.
 - **Terenoznawstwo** (sprawność: Kartograf*):
 - 6) Zapamiętałem/am drogę przebytą w mieście i z pamięci wykonałem/am szkic drogi (plan ulic, przez które przechodziłem/am).
 - 7) W czasie wędrowki w terenie zorientowałem/am mapę zgodnie z kierunkami świata. Poprowadziłem/am zastęp podczas wędrowki.
 - **Ratownictwo** (sprawność: Ratownik*/ Ratownicza*):
 - 8) W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej podjąłem/podjęłam się prostych czynności ratujących zdrowie i udzieliłem/am pomocy w zdarzeniach, które mogą mieć miejsce w domu: opatrzyłem/am ranę, zabezpieczyłem/am oparzenie, zareagowałem/am właściwie w sytuacji omdlenia, zadbałem/am o bezpieczeństwo osoby nieprzytomnej (oceniłem/am przytomność, udrożyłem/am drogi oddechowe i sprawdziłem/am oddech u poszkodowanego nieprzytomnego).
 - 9) Znam numery alarmowe, skorzystałem/am z nich w sytuacji rzeczywistej lub symulowanej podając dyspozytorowi niezbędne informacje.
 - **Żywnienie** (sprawność: Kucharz*/ Kucharka*):
 - 10) Przygotowałem/am pod nadzorem rodzica ciepły pożywny posiłek dla domowników, np.: owsiankę, jajecznicę itp.
 - **Zdrowie** (sprawność: Lider Zdrowia*/ Liderka Zdrowia*):
 - 11) Wziąłem/wzięłam udział w wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej trwającej około 4-5 godzin. Samodzielnie spakowałem/am plecak odpowiednio do potrzeb i pogody (uwzględniając zdrowe jedzenie, wodę, okrycie na słońce i deszcz, krem z filtrem itd.). Pamiętałem/am o odpoczynku przed i w trakcie wysiłku fizycznego, w razie potrzeby zgłaszając potrzebę postoju osobie dorosłej.
 - **Świat cyfrowy** (sprawność: Komputerowiec*):
 - 12) Zapoznałem/am się z zasadami zdrowego korzystania z urządzeń ekranowych, w tym z komputerów (postawa, ergonomia, oświetlenie, przerwy itp.). Porównałem/am je z moimi przyzwyczajeniami i skorygowałem/am (w razie potrzeby) swoje nawyki.
 - **Ekologia** (sprawność: Ekolog */Ekolożka*):
 - 13) Znam i rozumiem zasady segregacji odpadów w swoim miejscu zamieszkania. Segreguję zgodnie z nimi odpady w domu, szkole i harcównce. Wytłumaczyłem/am koledze/koleżance jedną nieoczywistą zasadę dotyczącą segregacji odpadów np. dlaczego opakowań po lekach nie wrzucamy do plastików lub dokąd powinniśmy wyrzucić zużyte ubrania.
 - **Ekonomia** (sprawność: Przedsiębiorca*/ Przedsiębiorczyni*):
 - 14) Zaoszczędziłem/am pieniądze na wybrany przez siebie cel.
 - 15) Sporządziłem/am wraz z rodzicami listę codziennych produktów. Samodzielnie zrobiłem/am zakupy zgodnie z listą, sprawdzając ceny i cechy tych produktów i nie przekraczając założonej kwoty.
 - **Zaradność życiowa** (sprawność: Złota Rączka*):
 - 16) Przez okres próby utrzymywałem/am porządek w pokoju, w którym mieszkam.
 - 17) Mocno i estetycznie przyszyłem/am łatę lub naszywkę oraz guzik.

Sprawności:

- Harcerz/harcerka zdobędzie przynajmniej cztery sprawności jednogwiazdkowe (*).

Służba:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać instrument metodyczny - tropy.

Relacje rodzinne:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.

Relacje rówieśnicze:

- W trakcie próby harcerz/harcerka wspólnie z zastępem zdobędzie przynajmniej jeden trop*.

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie razem z zastępem ustalonego indywidualnie zadania nastawionego na rozwój społeczny w grupie rówieśniczej.

Rozwój duchowy i emocjonalny:

- Harcerz/harcerka zdobędzie co najmniej dwa wyzwania* skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie (jedno wyzwanie dotyczące rozwoju duchowego, drugie dotyczące rozwoju emocjonalnego).

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie ustalonych indywidualnie dwóch zadań nastawionych, odpowiednio, na rozwój duchowy i emocjonalny.

Zadania uzupełniające:

- W próbie mogą znaleźć się zadania uzupełniające, jeśli okaże się to konieczne dla osiągnięcia przez harcerza/harcerkę poziomu opisanego ideą stopnia. W środowiskach mogą także obowiązywać stałe zadania uzupełniające, jednakowe dla wszystkich osób zdobywających stopień młodzika/ochotniczki, dotyczące bohatera lub tradycji środowiska. Łączna liczba zadań uzupełniających w próbie nie może przekroczyć trzech. Realizacja żadnego z nich nie może trwać dłużej niż miesiąc.

Wskazówki dla drużynowego:

W ramach próby harcerz/harcerka wykonuje wszystkie powyższe zadania podstawowe. W uzasadnionych przypadkach drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający odpowiednie dla danej osoby dążenie do wypełnienia idei stopnia. Pomocna w tym procesie może być właściwa idea poziomu sprawności, w której dane zadanie zostało ujęte.

Zrealizowane wcześniej zadania podstawowe zalicza się w poczet wymagań próby na stopień harcerski - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. W poczet wymagań próby na stopień harcerski można zaliczyć sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień harcerski, bądź od zamknięcia próby harcerza, jeśli kandydat nie zdobył wcześniej stopnia harcerskiego.

W sekcji dotyczącej zadań podstawowych obok nazw kategorii tematycznych ujęto nazwy sprawności, których zadania częściowo są tożsame z zadaniami na stopień.

Działania z obszaru „Służba” można połączyć z działaniami z obszaru „Relacje rówieśnicze”.

Zadania z obszarów: „Służba”, „Relacje rodzinne”, „Relacje rówieśnicze” oraz „Rozwój duchowy i emocjonalny” można układać w trakcie próby – ich ułożenie nie jest warunkiem otwarcia próby.

WYWIADOWCA/TROPICIELKA

147

Idea stopnia - treść dla harcerza/harcerki:

Wywiadowca bacznie obserwuje otoczenie i stara się zapamiętać jak najwięcej, aby wykorzystać to w codziennym życiu.

Tropicielka zna się na tropieniu, poszukiwaniu informacji i wykorzystywaniu ich w codziennym życiu.

Harcerstwo stało się dla mnie przygodą i drogą do stawania się coraz lepszym/lepszą w każdej dziedzinie. Mam coraz większy wpływ na życie mojego zastępu, podrzucam moje propozycje i pomysły na to, co robimy na zbiórkach. Dbam o to, by mój zastęp był dobry. Rozwijam swoje zainteresowania i dzielę się nimi z zastępem. Poszerzam swoją wiedzę o świecie i szukam odpowiedzi, kiedy czegoś nie rozumiem. Mam swoich ulubionych bohaterów, których próbuję naśladować. W swoim postępowaniu staram się kierować Prawem Harcerskim. Spełnianie dobrych uczynków to mój sposób na czynienie dobra. Jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna, potrafię ponieść konsekwencje swoich błędnych decyzji. Szanuję przyrodę, podejmuję działania by ją chronić. Dbam o swoje zdrowie - regularnie uprawiam wybraną aktywność fizyczną. Wspieram moją rodzinę - mam swoje stałe obowiązki.

Idea stopnia - treść dla drużynowego:

Wywiadowca/Tropicielka działa aktywnie w swoich wspólnotach - aktywnie uczestniczy w działaniach zastępu, klasy oraz grupy przyjaciół, proponuje swoje pomysły. Potrafi kulturalnie wyrazić swoje zdanie, nawet jeśli grupa czy rodzice/nauczyciele mówią inaczej.

Wywiadowca/Tropicielka jest ciekawa/y świata - poznaje swoją ojczyznę, jest ciekawy/a innych kultur. Zna najważniejsze wydarzenia z historii swojego państwa, wie, jak się zachować podczas uroczystości państwowych. Interesuje się bieżącymi wydarzeniami, wie, jakie sukcesy odnoszą Polacy na arenie międzynarodowej.

Wywiadowca/Tropicielka jest godny/a zaufania - nie unika odpowiedzialności za własne postępowanie (w tym popełnione błędy, których skutki stara się naprawić). Uczciwie komunikuje napotkane problemy i w razie potrzeby prosi o pomoc. Szanuje przyrodę i dba o nią poprzez ekologiczne zachowania (np. segregacja odpadów, oszczędzanie wody i energii itd.). Spełnia dobre uczynki, wraz z zastępem podejmuje pozytywne działania na rzecz innych.

Wywiadowca/Tropicielka jest zaradny/a - umie zachować się w trudnej sytuacji, w tym sytuacji zagrożenia życia. Nie marnuje czasu, rozsądnie planuje swój dzień. Radzi sobie z codziennymi obowiązkami. Wie, do kogo zwrócić się o pomoc oraz gdzie zdobyć rzetelną wiedzę, jeśli tego potrzebuje. Dbą o rzeczy swoje i cudze.

Wywiadowca/Tropicielka dba o siebie - wie, co służy jego/jej zdrowiu, a co jest szkodliwe dla organizmu. Ogranicza niezdrowe rzeczy i unika używek, regularnie uprawia aktywność fizyczną, monitoruje ilość czasu spędzanego przed ekranem urządzeń elektronicznych. Wie, jakie zmiany zajdą w jego/jej organizmie w okresie dojrzewania. Wie, dlaczego warto zdobywać wiedzę i umiejętności - rozwija swoje zainteresowania, czyta książki.

Wywiadowca/Tropicielka dba o hart ducha - podejmuje wyzwania, ćwiczy silną wolę. Ma swój wzór do naśladowania - autorytet. Jeśli jest osobą wierzącą, świadomie wywiązuje się z obowiązków wynikających z wyznawanej wiary. Toleruje prawo innych do własnych poglądów i decyzji, bez względu na to, czy się z nimi zgadza, czy nie. W relacjach z innymi ludźmi kieruje się zasadą „nie czyni drugiemu, co tobie niemiłe”. Do świata podchodzi z pozytywnym nastawieniem. Nie zamartwia się, nie narzeka, stara się znaleźć pozytyw

w każdej sytuacji. Swoje negatywne emocje wyraża w społecznie akceptowalny sposób.

Program stopnia:

Zadania podstawowe:

- **Wyrobiecie harcerskie** (sprawność: *Świadomy harcerz**/ Świadoma harcerka***):
 - 1) Przedstawiłem/am w wybranej przez siebie formie postać z historii harcerstwa, którą warto naśladować. W trakcie przygotowań, skorzystałem/am z co najmniej 2 źródeł wiedzy, o których również opowiedziałem/am w trakcie przedstawienia postaci.
 - 2) Znam nazwy stopni harcerskich i instruktorskich oraz sposób ich oznaczania na mundurze. Kilka razy zameldowałem/am się, używając odpowiednich nazw stopni.
- **Obozownictwo** (sprawność *Wyga***):
 - 3) Zachowując zasady bezpieczeństwa, rozpalilem/am ognisko na łonie natury z użyciem wyłącznie naturalnych materiałów (nie dotyczy zapalek); po zgazeniu doprowadziłem/am miejsce do pierwotnego stanu. Uczestniczyłem/am w przygotowaniu złożonego posiłku na ognisku.
 - 4) Wraz z zastępem rozstawiłem/am namiot i zbudowałem/am przydatne urządzenie obozowe (np. wyposażenie namiotu). Przez cały obóz utrzymałem/am porządek w swoich rzeczach.
 - 5) Pełniłem/am służbę wartowniczą na obozie lub biwaku.
- **Terenoznawstwo** (sprawność: *Kartograf**):
 - 6) Poznałem/am znaki topograficzne. Poprowadziłem/am zastęp/patrol w czasie wędrowki w terenie, posługując się busolą i mapą. Dotarłem/am bezbłędnie do miejsca oznaczonego na mapie.
- **Ratownictwo** (sprawność *Ratownik**/ Ratownicza***):
 - 7) W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej przy użyciu własnej apteczki prawidłowo postąpiłem/am przy krwotokach:
 - a) udzieliłem/am pierwszej pomocy w przypadku krwotoku z nosa,
 - b) założyłem/am opatrunek uciskowy w przypadku krwotoku z rany.
 - c) udzieliłem/am pierwszej pomocy w przypadku złamania otwartego.
 - 8) Udzieliłem/am pierwszej pomocy w przypadku ukąszenia przez owady.
- **Żywnienie** (sprawność: *Kucharz**/ Kucharka***):
 - 9) Nauczyłem/am się przygotowywać ulubioną potrawę z rodzinnego przepisu.
- **Zdrowie** (sprawność: *Lider Zdrowia**/ Liderka Zdrowia***):
 - 10) Wziąłem/wzięłam udział w całodiennej wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej. Dowiedziałem/am się jak zaplanować i przygotować/am pełnowartościowy, pożywny zestaw jedzenia na cały dzień. Pamiętałem/am o potrzebie regeneracji sił.
 - 11) Przez okres trwania próby ćwiczyłem/am wybrany sport lub dziedzinę sprawności fizycznej (np.: szybkość, skoczność, celność, utrzymywanie równowagi). Zapisalem/am wynik osiągnięty na początku (np. czas na 100 m) i poprawiłem/am go na koniec próby.
 - 12) Dowiedziałem/am się, dlaczego używanie urządzeń z wyświetlaczem przed snem jest niekorzystne dla jakości snu i nie korzystałem/am z nich na min. godzinę przed snem przez co najmniej 3 miesiące.
- **Świat cyfrowy** (sprawność: *Komputerowiec***):
 - 13) Zapoznałem/am się z netykiętą, czyli zbiorem zasad zachowania się w Internecie. Stosuję je podczas codziennego użytkowania sieci, nawet wtedy, gdy czyjeś zachowania lub poglądy budzą we mnie silne emocje.
- **Ekologia** (sprawność: *Ekolog **/Ekolożka***):
 - 14) Korzystałem/am wyłącznie z wielorazowych naczyń i sztućców na biwakach, inicjatywach szkolnych i harcerskich przez minimum trzy miesiące. Dowiedziałem/am się, które tworzywa sztuczne rozkładają się najdłużej.
 - 15) Zapoznałem/am się z ideą domowych/balkonowych ogrodów. Wyhodowałem/am jadalną roślinę i użyłem/am jej do przyrządzenia posiłku dla rodziny.
- **Ekonomia** (sprawność: *Przedsiębiorca** / Przedsiębiorczyni***):

16) Wziąłem/Wzięłam udział w pozyskiwaniu środków w formie np. akcji zarobkowej, zbiórki publicznej, loterii, crowdfundingu, akcji 1% itp.

- **Zaradność życiowa** (sprawność: *Złota Rączka***):

17) Mam stały obowiązek związany z obsługą sprzętów lub urządzeń domowych i wywiązuję się z niego.

Sprawności:

- Harcerz/harcerka zdobędzie przynajmniej cztery sprawności dwugwiazdkowe (**).

Służba:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać instrument metodyczny - tropy.

Relacje rodzinne:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.

Relacje rówieśnicze:

- W trakcie próby harcerz/harcerka wspólnie z zastępem zdobędzie przynajmniej jeden trop*.

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie razem z zastępem ustalonego indywidualnie zadania nastawionego na rozwój społeczny w grupie rówieśniczej.

Rozwój duchowy i emocjonalny:

- Harcerz/harcerka zdobędzie co najmniej dwa wyzwania* skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie (jedno wyzwanie dotyczące rozwoju duchowego, drugie dotyczące rozwoju emocjonalnego).

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie ustalonych indywidualnie dwóch zadań nastawionych, odpowiednio, na rozwój duchowy i emocjonalny.

Zadania uzupełniające:

- W próbie mogą znaleźć się zadania uzupełniające, jeśli okaże się to konieczne dla osiągnięcia przez harcerza/harcerkę poziomu opisanego ideą stopnia. W środowiskach mogą także obowiązywać stałe zadania uzupełniające, jednakowe dla wszystkich osób zdobywających stopień wywiadowcy/tropicielki, dotyczące bohatera lub tradycji środowiska. Łączna liczba zadań uzupełniających w próbie nie może przekroczyć trzech. Realizacja żadnego z nich nie może trwać dłużej niż miesiąc.

Wskazówki dla drużynowego:

Jeśli osoba harcerz/harcerka nie posiada stopnia młodzika/ochotniczki, należy na podstawie indywidualnej rozmowy z drużynowym dołączyć do próby od jednego do pięciu dodatkowych zadań. Ich celem jest uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. Należy wystrzegać się nadmiernego przeciążania próby.

W ramach próby harcerz/harcerka wykonuje powyższe zadania podstawowe. W uzasadnionych przypadkach drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający danej osobie właściwe dążenie do wypełnienia idei stopnia. Pomocna w tym procesie może być właściwa idea poziomu sprawności, w której dane zadanie zostało ujęte.

Zrealizowane wcześniej zadania podstawowe zalicza się w poczet wymagań próby na stopień



harcerski - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. W poczet wymagań próby na stopień harcerski można zaliczyć sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień harcerski, bądź od zamknięcia próby harcerza, jeśli kandydat nie zdobył wcześniej stopnia harcerskiego.

W sekcji dotyczącej zadań podstawowych obok nazw kategorii tematycznych ujęto nazwy sprawności, których zadania częściowo są tożsame z zadaniami na stopień.

Działania z obszaru „Służba” można połączyć z działaniami z obszaru „Relacje rówieśnicze”.

Zadania z obszarów „Służba”, „Relacje rodzinne”, „Relacje rówieśnicze” oraz „Rozwój duchowy i emocjonalny” można układać w trakcie próby – ich ułożenie nie jest warunkiem otwarcia próby.

ODKRYWCA/PIONIERKA

Idea stopnia - treść dla harcerza starszego/harcerki starszej:



Odkrywca znajduje nowe szlaki, wyznacza kierunek.

Pionierka przeciera nowe szlaki, wyznacza kierunek.

Jestem wytrawnym harcerzem/wytrawną harcerką, z zaciekawieniem i pasją odkrywam otaczający świat. Kreuję życie zastępu. Aktywnie uczestniczę w działaniach chroniących naszą planetę. Prawo Harcerskie towarzyszy mi na co dzień, na jego podstawie buduję swój świat wartości. Jestem przykładem dla młodszych harcerek i harcerzy. Troszczę się o innych, udzielam wsparcia i pomocy potrzebującym. Nie godzę się na krzywdzenie słabszych - reaguję. Pracuję nad sobą, rozumiem, że moja postawa i rozwój zależą od tego jak hartuje ducha i ciało. Odrzucam używki - wiem, że niszczą moje zdrowie i osłabiają umysł. Chcę zmieniać świat, jestem gotów/gotowa do pełnienia służby i podejmuję ją tam, gdzie tylko mam okazję. Chcę poznać i zrozumieć otaczającą rzeczywistość, szukam odpowiedzi, dzielę się refleksjami z moim otoczeniem. Doceniam moje życie rodzinne, staram się być odpowiedzialny/odpowiedzialna za to, co dzieje się w moim domu.

Idea stopnia - treść dla drużynowego:

Odkrywca/Pionierka działa aktywnie w swoich wspólnotach - nie myśli tylko o sobie, ale żyje także dla innych, wciela w życie ideę służby. Obserwuje emocje u innych osób i uczy się odróżniać je od swoich. Dbą o swoich przyjaciół i rodzinę. Zna potrzeby i problemy najbliższego otoczenia. Angażuje się w życie wspólnoty lokalnej. Umie pracować w grupie, zaplanować działanie zespołu (zastępu, grupy projektowej) na rzecz lokalnej wspólnoty i doprowadzić je do końca. Identyfikuje się z ruchem harcerskim.

Odkrywca/Pionierka jest ciekawy/a świata - próbuje zrozumieć otaczające go/ją środowisko naturalne i występujące w nim procesy, podejmuje działania mające na celu ochronę planety. Rozumie, co znaczy słowo "braterstwo", szuka tego, co łączy, nie tego, co dzieli, wie, że ludzie są różni, ale każdemu należy się szacunek. Odkrywa polską historię i tradycje, szukając w nich inspiracji do zmieniania otaczającego świata na lepsze.

Odkrywca/Pionierka jest godny/a zaufania - wywiązuje się ze złożonych obietnic i podjętych zobowiązań terminowo i najlepiej, jak potrafi. Jest uczciwy/uczciwa, komunikuje napotkane problemy i w razie potrzeby prosi o pomoc. Czuje się odpowiedzialny/a za wspólne dobro. Staje w obronie słabszych i pokrzywdzonych. Przestrzega obowiązujących go/ją przepisów i regulacji.

Odkrywca/Pionierka jest zaradny/a - dobrze gospodaruje swoimi środkami (np. potrafi zaoszczędzić kwotę potrzebną na okazjonalny zakup). Posługuje się narzędziami, umie ich bezpiecznie używać. Rozważnie podejmuje decyzje. Szanuje czas swój i innych, potrafi realnie rozłożyć dane działanie w czasie. Umie świętować swoje osiągnięcia i realizację celów.

Odkrywca/Pionierka dba o siebie - planuje swój rozwój w perspektywie przynajmniej krótkoterminowej np. zdobycie stopnia. Podejmując się różnych zadań, zwłaszcza dodatkowych, bierze pod uwagę swoje możliwości. Stale zdobywa nową wiedzę i przydatne umiejętności (np. uczy się języków obcych). Ma swoje hobby i potrafi je ciekawie zaprezentować w gronie zastępu/drużyny. Pracuje nad dobrą kondycją fizyczną (wytrzymałością, zręcznością, odpornością), m.in. poprzez regularną aktywność ruchową. Wie, jakie czynniki są szkodliwe dla jego/jej organizmu i dąży do zmniejszenia ich wpływu na swoje zdrowie. Rozumie zmiany zachodzące w organizmie związane z okresem dojrzewania. Nie korzysta z alkoholu, tytoniu ani środków odurzających.

Odkrywca/Pionierka dba o hart ducha - poszukuje wartości, według których chce żyć oraz wzorców postępowania, które chce kultywować. Zastanawia się nad swoim stosunkiem do wiary. Poddaje refleksji wartości i postawy wynikające z Prawa i Przysiężenia Harcerskiego, odnosi do nich swoje postępowanie. Wie, że każdy człowiek ma prawo do błędu i szanuje odmienność zdania, umie się przyznać do swoich błędów i je naprawić. Potrafi docenić czyjeś działanie. Najpierw myśli, potem mówi. Dbą o czystość i piękno języka. Stara się zrozumieć decyzje przełożonych.

Program stopnia:

Zadania podstawowe:

- **Wyrobienie harcerskie (sprawność: Świadomy harcerz***/ Świadoma harcerka***):**
 - 1) Odwiedziłem/am jedno z miejsc związanych z ważnymi dla harcerstwa wydarzeniami.
 - 2) Poznałem/am życiorysy pięciu osób zasłużonych dla rozwoju ruchu harcerskiego, w tym jednej mniej znanej. O dwóch spośród nich opowiedziałem/am podczas zbiórki zastępu lub drużyny, skupiając się na ich postawach, które warto naśladować.
- **Obozownictwo (sprawność: Wyga***):**
 - 3) Wziąłem/wzięłam udział w kilkudniowym rajdzie/wyprawie z nocowaniem na łonie przyrody, podczas którego minimalizowałem/am swój wpływ na środowisko (np.: odpowiednio gospodarując wodą i odpadami, przygotowując nocleg, zabezpieczając ognisko).
 - 4) Potrafię używać i dbam o sprzęt drużyny/szczepu. Brałem/am udział w jego konserwacji.
 - 5) Samodzielnie ułożyłem/am 3 rodzaje ognisk i rozpałem/am je.
- **Terenoznawstwo (sprawność: Kartograf***):**
 - 6) W działaniach topograficznych korzystałem/am z różnych przyrządów ułatwiających pracę (busola, krzywomierz, koraliki zliczające „pace count beads”, krokomierz, GPS, itp.).
- **Ratownictwo (sprawność: Ratownik***/ Ratownicza***):**
 - 7) Przeprowadziłem/am resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomie osoby dorosłej.
 - 8) W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałem/am objawy udaru słonecznego i udzieliłem/am pierwszej pomocy poszkodowanemu.
- **Żywnienie (sprawność: Kucharz***/ Kucharka***):**
 - 9) Przygotowałem/am potrawę tradycyjną dla wybranego regionu Polski (np.: proziaki z Podkarpacia, babkę ziemniaczaną z Podlasia).
 - 10) Wykonałem co najmniej jedno z poniższych zadań:
 - a) Wybrałem/am miejsce na kuchnię na biwaku drużyny. Urządziłem/am ją funkcjonalnie. Pokierowałem/am gotowaniem obiadu dla drużyny.
 - b) Ułożyłem/am urozmaicony jadłospis na kilkudniowy biwak, rajd lub kilka dni obozu dla całej drużyny. Nadzorowałem/am przygotowanie posiłków.
- **Zdrowie (sprawność: Lider Zdrowia***/ Liderka Zdrowia***):**
 - 11) Przez trzy miesiące spałem/am minimum po siedem godzin dziennie, dbając o to, aby przed snem się wyciszyć. Przeanalizowałem/am swój tryb życia pod kątem higieny i na tej podstawie wprowadziłem/am do niego przynajmniej jeden zdrowy nawyk.
- **Świat cyfrowy (sprawność: Komputerowiec***):**
 - 12) Utworzyłem/am konto mailowe. Wykorzystuję podstawowe funkcje klienta pocztowego, m.in. ustawiłem/am podpis w mailu, przy wysyłaniu maili do wielu osób korzystam z opcji UDW.
- **Ekologia (sprawność: Ekolog***/ Ekolożka***):**
 - 13) Wiem, co to jest rezerwat przyrody, park narodowy i park krajobrazowy. W czasie harcerskich wędrówek odwiedziłem/am jeden z parków narodowych lub krajobrazowych.

14) Przeanalizowałem/am ilość i rodzaj generowanych przez siebie śmieci. Zmniejszyłem/am o założony procent ilość generowanych odpadów lub wyeliminowałem/am z moich powtarzalnych zakupów jeden rodzaj nieekologicznego opakowania.

- **Ekonomia** (sprawność: *Przedsiębiorca****/ *Przedsiębiorczyni****):

15) Wykorzystując więcej niż jeden sposób, pozyskałem/am środki finansowe lub materialne na wybrany przez siebie cel.

- **Zaradność życiowa** (sprawność: *Złota Rączka****):

16) Rzetelnie wykonuję swoje obowiązki domowe. Zdobyłem/am nową umiejętność przydatną w gospodarstwie domowym (np. umiejętność obsługi pralki, ostrzenia noży, wiercenia otworów wiertarką, mycia okien itp.)

Sprawności:

- Harcerz/harcerka zdobędzie-przynajmniej cztery sprawności trzygwiazdkowe (***).

Służba:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać instrument metodyczny - tropy.

Relacje rodzinne:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.

Relacje rówieśnicze:

- W trakcie próby harcerz/harcerka wspólnie z zastępem zdobędzie przynajmniej jeden trop*.

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie razem z zastępem ustalonego indywidualnie zadania nastawionego na rozwój społeczny w grupie rówieśniczej.

Rozwój duchowy i emocjonalny:

- Harcerz/harcerka zdobędzie co najmniej dwa wyzwania* skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie (jedno wyzwanie dotyczące rozwoju duchowego, drugie dotyczące rozwoju emocjonalnego).

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie ustalonych indywidualnie dwóch zadań nastawionych, odpowiednio, na rozwój duchowy i emocjonalny.

Zadania uzupełniające:

- W próbie mogą znaleźć się zadania uzupełniające, jeśli okaże się to konieczne dla osiągnięcia przez harcerza/harcerkę poziomu opisanego ideą stopnia. W środowiskach mogą także obowiązywać stałe zadania uzupełniające, jednakowe dla wszystkich osób zdobywających stopień odkrywcy/pionierki, dotyczące bohatera lub tradycji środowiska. Łączna liczba zadań uzupełniających w próbie nie może przekroczyć trzech. Realizacja żadnego z nich nie może trwać dłużej niż miesiąc.

Wskazówki dla drużynowego:

Jeśli harcerz/harcerka nie posiada stopnia wywiadowcy/tropicielki, należy na podstawie indywidualnej rozmowy z drużynowym dołączyć do próby od jednego do pięciu dodatkowych zadań. Ich celem jest uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. Należy wystrzegać się nadmiernego przeciążania próby.

W ramach próby należy wykonać wszystkie powyższe zadania podstawowe. W uzasadnionych przypadkach drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający



danej osobie właściwe dążenie do wypełnienia idei stopnia. Pomocna w tym procesie może być właściwa idea poziomu sprawności, w której dane zadanie zostało ujęte.

Zrealizowane wcześniej zadania podstawowe zalicza się w poczet wymagań próby na stopień harcerski - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. W poczet wymagań próby na stopień harcerski można zaliczyć sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień harcerski bądź od zamknięcia próby harcerza, jeśli kandydat nie zdobył wcześniej stopnia harcerskiego.

W sekcji dotyczącej zadań podstawowych obok nazw kategorii tematycznych ujęto nazwy sprawności, których zadania częściowo są tożsame z zadaniami na stopień.

Działania wypełniające wymagania obszaru „Służba” można połączyć z działaniami wypełniającymi wymagania obszaru „Relacje rówieśnicze”.

Otwarcie próby wymaga przeanalizowania przez harcerza/harcerkę swych mocnych i słabych stron, zaplanowania rozwoju w czasie próby i ułożenia na tej podstawie wraz z opiekunem zadań wypełniających wymagania obszarów: „Służba”, „Relacje rodzinne”, „Relacje rówieśnicze” i „Rozwój duchowy i emocjonalny”. Zadania te można zmieniać w trakcie próby, jeśli staną się nieaktualne. Zadania próby realizowane z wykorzystaniem tropów i/lub wyzwań, można wybrać w momencie układania próby lub dobierać w jej trakcie w odpowiedzi na aktualne zainteresowania i potrzeby wychowawcze harcerza/harcerki.



Ćwik jest rezolutny i doświadczony, dba o innych wokół siebie i chętnie niesie pomoc.

Samarytanka dba o innych wokół siebie i chętnie niesie pomoc, jest doświadczona i rezolutna w swych działaniach.

Jestem świadomy/świadoma wyzwań, jakie stawia przede mną konsekwentne dążenie do życia w zgodzie z Prawem Harcerskim. Nim staram się kierować w swoich wyborach. Wierność wyznawanym wartościom jest priorytetem w moim postępowaniu. Idąc za wzorem skautingu, jestem otwarty/otwarta na inne kultury, religie, przynależność etniczną. Razem z moim zastępem angażuję się w służbę na rzecz innych. Staję w obronie słabszych. W zdecydowany sposób, ale bez agresji, przeciwstawiam się jakimkolwiek formom przemocy. Odpowiedzialnie korzystam ze środowiska, podejmuję działania chroniące nasz świat. Rozwijam swoje pasje, pogłębiając swoją wiedzę, korzystam z najnowszych osiągnięć nauki i techniki. Prowadzę racjonalny tryb życia, uprawiam różne rodzaje aktywności fizycznej, zapewniam mojemu organizmowi odpowiednią ilość snu i zdrowe jedzenie. Nie korzystam z używek uzależniających ducha i ciało. Staram się świadomie i z umiarem korzystać z elektroniki. Próbuję znaleźć odpowiedzi na nurtujące mnie pytania, dokonując świadomych wyborów, wyrabiając sobie zdanie na różne tematy. Z empatią buduję relacje z innymi, staram się nie przekraczać granic, które mogłyby naruszyć godność drugiego człowieka. Wypełniam coraz więcej obowiązków w moim domu rodzinnym.

Idea stopnia - treść dla drużynowego:

Ćwik/Samarytanka działa aktywnie w swoich wspólnotach - pielęgnuje łączące go/ją więzi z innymi ludźmi. Potrafi zidentyfikować potrzeby i problemy najbliższego otoczenia oraz szuka dla nich rozwiązania. Pielęgnuje polskie tradycje, czerpie z polskiej historii. Utożsamia się z ruchem harcerskim, doceniając jego jedność w różnorodności. Potrafi współpracować z osobami o innych poglądach. Wprowadza w czyn ideę braterstwa.

Ćwik/Samarytanka jest ciekawy/a świata - zgłębia problemy i stawia dociekliwe pytania, poszukuje informacji i kreatywnych rozwiązań. Poznaje miejsce człowieka w środowisku i konsekwencje jego działań, podejmuje działania, aby zmniejszyć swój negatywny wpływ na planetę. Ceni wiedzę, wykształcenie i przydatne umiejętności. Poszukuje nowych pasji i rozwija swoje zainteresowania.

Ćwik/Samarytanka jest godny/a zaufania - rzetelnie dba o powierzone mienie, w tym także o dobra publiczne. Przestrzega obowiązujących go/ją przepisów (zwłaszcza dotyczących życia codziennego), wie, gdzie może je znaleźć. Podejmując decyzje, zastanawia się nad tym, jakie konsekwencje przyniosą - dla niego/niej i innych. Bierze odpowiedzialność za popełnione błędy i wyciąga z nich naukę na przyszłość. Rozsądnie podejmuje się nowych zadań, kierując się właściwie wyznaczonymi priorytetami oraz rzetelną oceną możliwości. Poważnie i odpowiedzialnie traktuje sprawy płci.

Ćwik/Samarytanka jest zaradny/a - potrafi zgromadzić zasoby potrzebne do wykonania powierzonych mu/jej zadań. Umiejętnie posługuje się osiągnięciami nowych technologii. Umie realnie ocenić swoje możliwości czasowe. Wie, jak zaplanować wydatki i zmieścić się w budżecie. Umie pracować w grupie, od etapu planowania do ewaluacji. Potrafi sobie poradzić zarówno w życiu codziennym, jak i w sytuacjach kryzysowych, w tym sytuacjach zagrożenia życia.

Ćwik/Samarytanka dba o siebie - poznaje granice swoich możliwości w działaniu na

podstawie swojej wiedzy, umiejętności i wrodzonych predyspozycji. Snuje refleksje nad jakością swojego działania. Postępuje racjonalnie, zgodnie z potrzebami swojego ciała (odżywianie, higiena osobista, odpowiednia ilość snu, uprawianie sportu). Stara się świadomie i z umiarem korzystać z elektroniki. Umie radzić sobie z kwestiami wynikającymi z procesu dojrzewania organizmu. Nie doprowadza do tego, by cokolwiek wpłynęło na jego/jej zdolność do podejmowania decyzji. Potrafi rozpoznawać pojawiający się stres, wie, jaki wpływ ma na jego/jej zachowanie i ciało, wie jak go obniżyć. Wie, czym są uzależnienia i zna ich negatywny wpływ na człowieka, nie korzysta z alkoholu, nikotyny ani innych środków psychoaktywnych.

Ćwik/Samarytanka dba o hart ducha - postępuje zgodnie z wyznawanymi przez siebie zasadami, nawet jeśli jest poddawany presji otoczenia czy okoliczności. Weryfikuje swój stosunek do wiary, korzystając z godnych zaufania źródeł wiedzy i opinii. W sprawach jego dotyczących potrafi zająć i bronić swojego stanowiska, umie zachować się kulturalnie w sytuacjach konfliktowych. Konsekwentnie dąży do realizacji samodzielnie postawionych celów.

Program stopnia:

Zadania podstawowe:

- **Wyrobienie harcerskie** (sprawność: *Świadomy harcerz****/ *Świadoma harcerka****):
 - 1) Przeczytałem/am przynajmniej jedną książkę, która pogłębiła moją wiedzę o dziejach ruchu harcerskiego lub skautowego. Zaprezentowałem/am innym (w zastępie, drużynie) wybrane zagadnienie i znaczącą postać, której postawy warto naśladować.
 - 2) Spotkałem/am członka władz mojego hufca. Dowiedziałem/am się, jak oznacza się funkcje w hufcu, chorągwi i władzach naczelnych ZHP. Spotkałem/am się z funkcyjnym instruktorem hufca i dowiedziałem się, czym się zajmuje.
- **Obozownictwo** (sprawność: *Wyga****):
 - 3) Zapoznałem/am młodszych harcerzy z zasadami pracy z narzędziami pionierskimi. Pokierowałem/am zastępem przy budowie prostego urządzenia obozowego.
 - 4) Pełniłem/am funkcję oboźnego, kwatermistrza lub zaopatrzeniowca na wyjeździe drużyny.
- **Terenoznawstwo** (sprawność: *Przewodnik****/ *Przewodniczka****):
 - 5) Korzystając z różnych źródeł (np. internetowe mapy, rozkłady jazdy) oraz własnego doświadczenia, opracowałem na potrzeby przedsięwzięcia drużyny/zastępu wariant drogi (najkrótsza, najszybsza, najtańsza, najwygodniejsza itd.) dostosowany do potrzeb drużyny/zastępu.
- **Ratownictwo** (sprawność: *Ratownik****/ *Ratownicza****):
 - 6) W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałem/am objawy zawału serca i udaru. Udzieliłem/am pierwszej pomocy poszkodowanemu.
 - 7) W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej udzieliłem/am pierwszej pomocy w przypadku napadu duszności i zadławienia u osoby dorosłej.
 - 8) Współprowadziłem/am zbiórkę na temat pierwszej pomocy dla innych harcerzy.
- **Żywnienie** (sprawność: *Kucharz****/ *Kucharka****):
 - 9) Ugotowałem/am co najmniej po dwie różne zupy, drugie dania i desery (niekoniecznie jednego dnia), wykorzystując różne sposoby przygotowania, np.: pieczenie, smażenie, duszenie, gotowanie. Nakryłem/am do stołu z okazji uroczystego posiłku, korzystając z zastawy, sztućców, serwetek, wybranych elementów dekoracyjnych (np.: świece, kwiaty, obrus).
- **Zdrowie** (sprawność: *Lider Zdrowia****/ *Liderka Zdrowia****):
 - 10) Znam i stosuję (wprowadzam w swoje życie) zasady zdrowego odżywiania się/zdrowe nawyki żywieniowe. Wykonałem/am jedno z poniższych zadań:
 - a) Przez okres min. dwóch miesięcy dbałem/am o prawidłowe nawodnienie organizmu, pijąc min. 2 litry wody dziennie i unikałem/am wysoko przetworzonej żywności.

- b) W porozumieniu z rodzicami i ew. dietetykiem dobrałem/am właściwy dla siebie tryb i sposób żywienia, monitorując uważnie reakcje swojego organizmu na wprowadzane nowości.
- 11) Przez okres trwania próby minimum raz w tygodniu uprawiałem/am wybraną aktywność fizyczną.
- **Świat cyfrowy** (sprawność: *Komputerowiec****):
 - 12) Wykonałem jedno z zadań:
 - a) Dokonałem/am komputerowej edycji zdjęć (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania), np. naniesienia logo, wykadrowania zdjęcia, korekcji błędów, zmiany jasności/kontrastu/nasycenia kolorów. Moje harcerskie projekty są zgodne z Katalogiem Identyfikacji Wizualnej ZHP.
 - b) Dokonałem/am komputerowego montażu filmu (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania).
 - c) Przygotowałem/am dokumenty z wykorzystaniem zaawansowanych funkcji edytora tekstu (np.: nagłówki i stopka, interlinia, zapis równania i symboli matematycznych, przypisy, kolumny, wstawianie komentarzy, opracowanie własnego stylu, korzystanie z tzw. twardej spacji i podziałów strony).
- **Ekologia** (sprawność: *Ekolog***/Ekolożka****):
 - 13) Dowiedziałem/am się, czym jest globalne ocieplenie, jakie są jego przyczyny oraz prognozowane konsekwencje. Poznałem/am pojęcie śladu węglowego, opowiedziałem/am o stosowanych we własnym życiu działaniach na rzecz jego zmniejszania (np.: dojeżdżanie do szkoły rowerem lub komunikacją miejską, stosowanie różnych sposobów oszczędzania energii). W trakcie trwania próby wyrobiłem/am w sobie nowy nawyk zmniejszający emisję gazów cieplarnianych.
 - 14) Dowiedziałem/am się, jaki wpływ na środowisko wywieram podczas wypraw, wycieczek, obozów, biwaków na łonie przyrody. Poznałem/am podstawowe techniki minimalizacji tego wpływu. Skompletowałem/am własny ekwipunek, uwzględniając w nim przynajmniej jedną pomocną w tym rzecz (np.: sprzęt do hamakowania, wielorazowy worek na resztki/odpady, worki lub pojemniki zabezpieczające żywność przed dostępem dzikich zwierząt, sprzęt do gotowania, składana miska do mycia).
- **Ekonomia** (sprawność: *Przedsiębiorca***/Przedsiębiorczyni****):
 - 15) Wykonałem/am jedno z poniższych zadań:
 - a) Przygotowałem/am plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki lub innego przedsięwzięcia harcerskiego. Rozliczyłem/am go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza.
 - b) Zebrałem/am informacje o dostępnych dla młodzieży ofertach różnych banków i przeanalizowałem/am oferowane w ramach nich usługi i produkty. Na podstawie dokonanej analizy założyłem/am konto bankowe lub dokonałem/am oceny warunków banku, w którym posiadam rachunek, z innymi zebranymi ofertami.
- **Zaradność życiowa** (sprawność: *Złota Rączka****):
 - 16) Wykonałem/am lub naprawiłem/am przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczebu lub gospodarstwa domowego.

Sprawności:

- Harcerz/harcerka zdobędzie przynajmniej cztery sprawności przynajmniej trzygwiazdkowe (***).

Służba:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać instrument metodyczny - tropy.

Relacje rodzinne:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.

Relacje rówieśnicze:

- W trakcie próby harcerz/harcerka wspólnie z zastępem zdobędzie przynajmniej jeden trop*.

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie razem z zastępem ustalonego indywidualnie zadania nastawionego na rozwój społeczny w grupie rówieśniczej.

Rozwój duchowy i emocjonalny:

- Harcerz/harcerka zdobędzie co najmniej dwa wyzwania* skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie (jedno wyzwanie dotyczące rozwoju duchowego, drugie dotyczące rozwoju emocjonalnego).

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie ustalonych indywidualnie dwóch zadań nastawionych, odpowiednio, na rozwój duchowy i emocjonalny.

Zadania uzupełniające:

- W próbie mogą znaleźć się zadania uzupełniające, jeśli okaże się to konieczne dla osiągnięcia przez harcerza/harcerkę poziomu opisanego ideą stopnia. W środowiskach mogą także obowiązywać stałe zadania uzupełniające, jednakowe dla wszystkich osób zdobywających stopień ćwika/samarytanki, dotyczące bohatera lub tradycji środowiska. Łączna liczba zadań uzupełniających w próbie nie może przekroczyć trzech. Realizacja żadnego z nich nie może trwać dłużej niż miesiąc.

Wskazówki dla drużynowego:

Jeśli harcerz/harcerka nie posiada stopnia odkrywcy/pionierki, należy na podstawie indywidualnej rozmowy z drużynowym dopisać do próby od jednego do pięciu dodatkowych zadań. Ich celem jest uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. Należy wystrzegać się nadmiernego przeciążania próby.

W ramach próby należy wykonać wszystkie powyższe zadania podstawowe. W uzasadnionych przypadkach drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający danej osobie właściwe dążenie do wypełnienia idei stopnia. Pomocna w tym procesie może być właściwa idea poziomu sprawności, w której dane zadanie zostało ujęte.

Zrealizowane wcześniej zadania podstawowe zalicza się w poczet wymagań próby na stopień harcerski - nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. W poczet wymagań próby na stopień harcerski można zaliczyć sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień harcerski, bądź od zamknięcia próby harcerza, jeśli kandydat nie zdobył wcześniej stopnia harcerskiego.

W sekcji dotyczącej zadań podstawowych obok nazw kategorii tematycznych ujęto nazwy sprawności, których zadania częściowo są tożsame z zadaniami na stopień.

Działania wypełniające wymagania obszaru „Służba” można połączyć z działaniami wypełniającymi wymagania obszaru „Relacje rówieśnicze”.

Otwarcie próby wymaga przeanalizowania przez harcerza/harcerkę swych mocnych i słabych stron, zaplanowania rozwoju w czasie próby i ułożenia na tej podstawie wraz z opiekunem zadań wypełniających wymagania obszarów: „Służba”, „Relacje rodzinne”, „Relacje rówieśnicze” i „Rozwój duchowy i emocjonalny”. Zadania te można zmieniać w trakcie próby, jeśli staną się nieaktualne. Zadania próby realizowane z wykorzystaniem tropów i/lub wyzwań, można wybrać w momencie układania próby lub dobierać w jej trakcie w odpowiedzi na aktualne zainteresowania i potrzeby wychowawcze harcerza/harcerki

HARCERZ ORLI/HARCERKA ORLA

Idea stopnia



147

Harcerz Orli wyróżnia się spośród innych, wymaga od siebie więcej, nawet wtedy, kiedy inni od niego nie wymagają. Inspirując się symboliką płomieni wędrowniczej watry, pracuje nad swoim ciałem, rozumem i duchem.

Harcerka Orla wyróżnia się spośród innych, wymaga od siebie, nawet wtedy, kiedy inni od niej nie wymagają. Inspirując się symboliką płomieni wędrowniczej watry, pracuje nad swoim ciałem, rozumem i duchem.

Harcerz Orli/Harcerka Orla działa aktywnie w swoich wspólnotach - podejmuję się służby i wolontariatu, angażuję się w działalność na rzecz społeczności lokalnej. Umiejętnie czerpię z polskiej historii i pielęgnuję polskie tradycje, ale nie żyję przeszłością, a z odwagą patrzę w przyszłość. Godnie reprezentuję Polskę, również, gdy jestem za granicą. Rozumiem, co oznacza bycie patriotą/patriotką, świadomie reprezentuję postawę patriotyczną.

Harcerz Orli/Harcerka Orla jest ciekawy/a świata - chętnie uczę się nowych rzeczy i interesuję się otaczającym mnie światem. Znam miejsce człowieka w środowisku naturalnym i wyrabiam w sobie nawyki związane z jego ochroną. Podchodzę z dystansem do uzyskiwanych informacji i weryfikuję ich źródła. Rozumiem, co oznacza słowo „braterstwo”, i akceptuję prawo innych do własnych poglądów oraz decyzji, bez względu na to, czy się z nimi zgadzam. Wyrabiam w sobie własne zdanie i poglądy na różne tematy, bazując na pozyskanej wiedzy.

Harcerz Orli/Harcerka Orla jest godny/a zaufania - relacje międzyludzkie traktuję poważnie i odpowiedzialnie. Dbam o więzi ze swoimi bliskimi i przyjaciółmi. Odnoszę się z szacunkiem do swoich rodziców, opiekunów i przełożonych - ufam im i staram się zrozumieć ich decyzje. Umiejętnie godzę i równoważę obowiązki wynikające z pełnienia różnych ról społecznych. Rozumiem potrzebę istnienia regulacji i przepisów, dlatego ich przestrzegam.

Harcerz Orli/Harcerka Orla jest zaradny/a - rozsądnie gospodaruję swoim czasem i szanuję czas innych. Dbam o rzeczy swoje i cudze, w tym także o dobra publiczne. Kiedy w sprawach życia codziennego napotkam problem, pozyskuję informacje tak długo, aż znajdę jego rozwiązanie. Podchodzę do tych rozwiązań w sposób kreatywny, wykorzystując zarówno sprawdzone metody, jak i najnowsze osiągnięcia cywilizacji.

Harcerz Orli/Harcerka Orla dba o siebie - stale nad sobą pracuję, ćwiczę silną wolę i nie zadowolam się bylejąkością. Potrafię zinterpretować oraz zaakceptować stany emocjonalne, których doświadczam. Znam swoje możliwości w działaniu pod względem wiedzy, umiejętności i wrodzonych predyspozycji, na tej podstawie podejmuję się zobowiązań, którym jestem w stanie sprostać. Nie zaniedbuję żadnej z dziedzin życia, uwzględniając także potrzebę odpoczynku i dbania o kondycję fizyczną.

Harcerz Orli/Harcerka Orla dba o hart ducha - rozumiem zasady zawarte w Prawie Harcerskim, kierując się nim, buduję swoją hierarchię wartości. Posiadam przemyślany stosunek do wiary. Potrafię wyrazić swoje zdanie, nawet jeśli rozmówcy mają odmienne. Bronię go, używając rzeczowych argumentów. Zachowuję umiarkowanie w każdym swoim działaniu, np. kontroluję czas spędzany przed ekranem. Nie korzystam z żadnych używek prawnie niedozwolonych w moim wieku ani żadnych nielegalnych środków odurzających (w tym dopalaczy), ponieważ wiem, w jaki sposób niszczą mój organizm. Rozumiem konsekwencje i delikatną naturę kontaktów intymnych.

Program stopnia:

Zadania oparte na idei stopnia:

- Harcerz/harcerka zrealizuje przynajmniej dwa zadania oparte na idei stopnia oraz symbolice płomieni wędrowniczej watry wspierające jego/jej holistyczny rozwój.

W trakcie próby:

- 1) Wziąłem/Wzięłam udział w przygotowaniu obozu/zimowiska np.: planowaniu preliminarza, przygotowaniu sprzętu, organizacji transportu, zaplanowaniu zakupów żywnościowych.
- 2) Przeszedłem/Przeszłam co najmniej 15-godzinne szkolenie z zakresu pierwszej pomocy. Wykorzystałem/am zdobyte umiejętności do pełnienia służby na rzecz własnego środowiska lub na zewnątrz organizacji.
- 3) Przygotowałem/am się i odbyłem/am wędrówkę o charakterze wyczynu. Udokumentowałem/am przygotowania przed wyprawą, w tym przygotowania kondycyjne.

Sprawności/odznaki/uprawnienia:

- Harcerz/harcerka zdobędzie jedną sprawność czterogwiazdkową (****). Zamiast sprawności czterogwiazdkowej harcerz/harcerka może w ramach próby harcerza orlego/harcerki orlej zdobyć odznakę biegłości według odrębnego regulaminu (np. odznakę wyszkolenia specjalnościowego) lub odznakę/uprawnienie zewnętrzne.

Służba:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać instrument metodyczny - tropy.

Relacje rodzinne:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia. Można do tego celu wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.

Relacje rówieśnicze:

- W trakcie próby harcerz/harcerka wspólnie z grupą rówieśniczą (np. patrolem, zastępem, drużyną wędrowniczą, grupą rówieśniczą poza ZHP itp.) zdobędzie przynajmniej jeden trop*.

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie z grupą rówieśniczą (np. patrolem, zastępem, drużyną wędrowniczą, grupą rówieśniczą poza ZHP itp.) ustalonego indywidualnie zadania nastawionego na rozwój społeczny w grupie rówieśniczej.

Rozwój duchowy i emocjonalny:

- Harcerz/harcerka zdobędzie co najmniej dwa wyzwania* skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie (jedno wyzwanie dotyczące rozwoju duchowego, drugie dotyczące rozwoju emocjonalnego).

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie ustalonych indywidualnie dwóch zadań nastawionych, odpowiednio, na rozwój duchowy i emocjonalny

Zadania uzupełniające:

- W próbie mogą znaleźć się zadania uzupełniające, jeśli okaże się to konieczne dla osiągnięcia przez harcerza/harcerkę poziomu opisanego ideą stopnia. W środowiskach mogą także obowiązywać stałe zadania uzupełniające, jednakowe dla wszystkich osób zdobywających stopień harcerza orlego/harcerki orlej, dotyczące bohatera lub tradycji środowiska. Łączna liczba zadań uzupełniających w próbie nie może przekroczyć trzech. Realizacja żadnego z nich nie może trwać dłużej niż miesiąc.

Wskazówki dla drużynowego:

Jeśli harcerz/harcerka nie posiada stopnia ćwika/samarytanki, należy na podstawie indywidualnej rozmowy z opiekunem próby dopisać do próby od jednego do pięciu dodatkowych zadań. Ich celem jest uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. Należy wystrzegać się nadmiernego przeciążania próby.

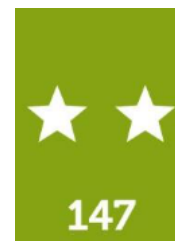
W ramach próby należy wykonać wszystkie powyższe zadania podstawowe. W uzasadnionych przypadkach drużynowy może dokonać modyfikacji zadania/zadań w sposób umożliwiający danej osobie właściwe dążenie do wypełnienia idei stopnia.

Działania z obszaru „Służba” można połączyć z działaniami z obszaru „Relacje rówieśnicze”.

Otwarcie próby wymaga przeanalizowania przez harcerza/harcerkę swych mocnych i słabych stron, zaplanowania rozwoju w czasie próby i ułożenia na tej podstawie wraz z opiekunem zadań wypełniających wymagania obszarów: „Służba”, „Relacje rodzinne”, „Relacje rówieśnicze” i „Rozwój duchowy i emocjonalny”. Zadania te można zmieniać w trakcie próby, jeśli staną się nieaktualne. Zadania próby realizowane z wykorzystaniem tropów i/lub wyzwań, można wybrać w momencie układania próby lub dobierać w jej trakcie w odpowiedzi na aktualne zainteresowania i potrzeby wychowawcze harcerza/harcerki.

HARCERZ RZECZYPOSPOLITEJ/ HARCERKA RZECZYPOSPOLITEJ

Idea stopnia



Harcerz Rzeczypospolitej to odpowiedzialny człowiek i świadomy obywatel, który dba o siebie i innych. Inspirując się symboliką wędrowniczej watry, szuka swojego miejsca w społeczeństwie, wychodzi w świat i szuka miejsca, w którym może pomóc innym - podejmuje się służby, a także pracuje nad sobą - swoim duchem, ciałem oraz umysłem.

Harcerka Rzeczypospolitej to odpowiedzialny człowiek i świadoma obywatelka, która dba o siebie i innych. Inspirując się symboliką wędrowniczej watry, szuka swojego miejsca w społeczeństwie, wychodzi w świat i szuka miejsca, w którym może pomóc innym - podejmuje się służby, a także pracuje nad sobą - swoim duchem, ciałem oraz umysłem.

Harcerz Rzeczypospolitej/Harcerka Rzeczypospolitej działa aktywnie w swoich wspólnotach - umiem zidentyfikować potrzeby mojego otoczenia i podejmuję działania, aby je zaspokoić. Jestem świadomym/ą obywatelem/ką. Buduję partnerskie relacje z rodziną i bliskimi będące wyrazem szacunku i zaufania do nich.

Harcerz Rzeczypospolitej/Harcerka Rzeczypospolitej jest ciekawy/a świata - znam swoje korzenie i historię swojego państwa oraz swojej małej ojczyzny. Wiem, kto przyczynił się do rozwoju Polski. Mam świadomość, że na rozwój kraju mają wpływ wszyscy jego mieszkańcy. Reaguję na złe zachowania osób wokół mnie, sprzeciwiam się przejawom nienawiści oraz dyskryminowaniu innych osób. Jestem otwarty/a na świat i innych ludzi.

Harcerz Rzeczypospolitej/Harcerka Rzeczypospolitej jest godny/a zaufania - nie unikam odpowiedzialności za własne postępowanie, w tym popełnione błędy, których skutki staram się naprawić. Identyfikuję się z harcerskimi wartościami wyrażonymi w Przrzeczeniu i Prawie Harcerskim i postępuję zgodnie z zasadami obowiązującymi w ZHP. Znam zagrożenia dla środowiska i orientuję się w najważniejszych problemach z nimi związanych. Wiem, jak mogę im przeciwdziałać, podejmuję działanie na rzecz ochrony przyrody i zachęcam do tego innych. Odpowiedzialnie podchodzę do pełnionych ról społecznych, jak i tych, których mam się podjąć. Dbam nie tylko o siebie, ale również o innych. W relacjach z bliskimi wyrażam się otwarcie, nie udaję kogoś, kim nie jestem. Utrzymuję z nimi stałe więzi.

Harcerz Rzeczypospolitej/Harcerka Rzeczypospolitej jest zaradny/a - sam/a diagnozuję swoje problemy i szukam sposobów ich rozwiązania. Świadomie kreuję swoje życie oraz rozsądnie podejmuję się wyzwań i pól służby. Stawiam sobie ambitne i możliwe do realizacji cele życiowe, a później konsekwentnie dążę do ich osiągnięcia. Kieruję się właściwie wyznaczonymi priorytetami oraz rzetelną oceną możliwości. Dążę do osiągania dochodów potrzebnych do zaspokojenia moich potrzeb życiowych. Jestem przedsiębiorczy/a i racjonalnie wydatkuję zgromadzone przez siebie środki. Bazując na zgromadzonej wiedzy, poszukuję i wdrażam innowacyjne rozwiązania oraz pomysły w życie.

Harcerz Rzeczypospolitej/Harcerka Rzeczypospolitej dba o siebie - stale poszerzam swoje horyzonty, chętnie czerpiąc wiedzę z różnych źródeł (książek, reportaży i analiz, badań naukowych itp.). Rozwijam swoje pasje i zainteresowania, dążąc do mistrzostwa. Zdobyte doświadczenie i umiejętności wykorzystuję w życiu. Dbam o swoje zdrowie (m.in. uprawiam regularnie sport, poddaję się badaniom okresowym, zdrowo się odżywiam). Wiem, że emocje są dla mnie ważną informacją. Umiem zastosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem oraz silnymi emocjami.

Harcerz Rzeczypospolitej/Harcerka Rzeczypospolitej dba o hart ducha - świadomie kształtuję swój światopogląd i wiem, z czego on wynika. Potrafię wyjaśnić swój stosunek do wiary. Moje myśli, słowa i czyny są spójne. Potrafię przemyśleć swoje zachowanie, wyciągnąć wnioski i jeśli jest taka potrzeba, podjąć działania zmierzające do zmiany. Wyciągam wnioski zarówno ze swoich sukcesów, jak i porażek. Staram się zrozumieć poglądy innych osób, co oznacza, że nie wznoszę murów, tylko buduję mosty. Potrafię wyrazić swoją opinię, gdy myślę inaczej niż przełożony, w swoim posłuszeństwie nie przekraczam granicy przepisów prawa i norm moralnych. Mam świadomość, że abstynencja jest dobrym sposobem unikania nałogów, jeśli można ją w danym przypadku zastosować. Rozumiem konsekwencje i delikatną naturę kontaktów intymnych.

Program stopnia:

Warunkiem otwarcia próby jest ukończenie osiemnastego roku życia.

Zadania oparte na idei stopnia:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie oparte na idei stopnia oraz symbolice wędrowniczej watry wspierające jego/jej holistyczny rozwój.

Zadania mistrzowskie:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie mistrzowskie związane z rozwojem zawodowym (np. zdobycie odznaki wyszkolenia specjalnościowego, certyfikatu, odznak i uprawnień państwowych, ukończenie kursu).

Zadania polegające na zainicjowaniu służby:

- Harcerz/harcerka zrealizuje co najmniej jedno zadanie polegające na zainicjowaniu służby wybranej na podstawie analizy potrzeb społecznych w najbliższym otoczeniu harcerza/harcerki i pełnieniu jej przez okres próby (może być służba indywidualna - np. SWA, działania indywidualne bądź jako koordynator grupy - np. lider tropu wędrowniczego).

Rozwój duchowy i emocjonalny:

- Harcerz/harcerka zdobędzie co najmniej dwa wyzwania* skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie (jedno wyzwanie dotyczące rozwoju duchowego, drugie dotyczące rozwoju emocjonalnego).

* drużynowy może zdecydować o realizacji tego wymagania poprzez wykonanie ustalonych indywidualnie dwóch zadań nastawionych, odpowiednio, na rozwój duchowy i emocjonalny

Wskazówki dla drużynowego:

Konstruowanie indywidualnej próby Harcerza Rzeczypospolitej/Harcerki Rzeczypospolitej polega na ułożeniu wraz z opiekunem próby dowolnej liczby zadań, które łącznie zapewnią osiągnięcie przez kandydata poziomu opisanego ideą stopnia.

Jeśli harcerz/harcerka nie posiada stopnia harcerza orlego/harcerki orlej lub/i ćwika/samarytanki, należy na podstawie indywidualnej rozmowy z opiekunem próby dopisać do próby dodatkowe zadania, których celem jest uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego zawartych w poprzednich stopniach. Należy wystrzegać się nadmiernego przeciążania próby.

Otwarcie próby wymaga przeanalizowania przez harcerza/harcerkę swych mocnych i słabych stron, zaplanowania rozwoju w czasie próby i ułożenia na tej podstawie wraz z opiekunem zadań wypełniających wymagania obszarów: „Służba” i „Rozwój duchowy i emocjonalny”. Zadania te można zmieniać w trakcie próby, jeśli staną się nieaktualne. Zadania próby realizowane z wykorzystaniem tropów i/lub wyzwań, można wybrać w momencie układania próby lub dobierać w jej trakcie w odpowiedzi na aktualne zainteresowania i potrzeby wychowawcze harcerza/harcerki.