

PRÓBA NA STOPIEŃ SAMARYTANKI / ĆWIKA

*Samarytanka / ćwik, czyli człowiek rezolutny i doświadczony,
dbający o innych wokół siebie i chętnie niosący pomoc.*

Jestem świadomy/a wyzwań, jakie stawia przede mną konsekwentne dążenie do życia w zgodzie z Prawem Harcerskim. Staram się nim kierować w swoich wyborach. Wierność wyznawanym wartościom jest priorytetem w moim postępowaniu. Idąc za wzorem skautingu, jestem otwarty na inne kultury, religie, rasy. 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, pogłębiam 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. Próbuję znaleźć odpowiedzi na nurtujące mnie pytania, dokonując świadomych wyborów, wyrabiając sobie zdanie na różne tematy. Z empatią buduję relację z innymi, staram się nie przekraczać granic, które mogłyby naruszyć godność drugiego człowieka. Wypełniam coraz więcej obowiązków w moim domu rodzinnym.

IMIĘ I NAZWISKO:	
NAZWA ZASTĘPU:	
OPIEKUN:	

DATA ROZPOCZĘCIA:		DATA ZAKOŃCZENIA:	
--------------------------	--	--------------------------	--

L.p.	Zadanie	Termin realizacji	Potwierdzenie
WYROBIENIE HARCERSKIE			
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.		
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/am się, czym się zajmuje.		

L.p.	Zadanie	Termin realizacji	Potwierdzenie
OBOZOWNICTWO			
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.		
EKONOMIA			
5.	Wykonałem/am jedno z poniższych zadań: <ul style="list-style-type: none"> • Przygotowałem/am plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki lub innego przedsięwzięcia harcerskiego. Rozliczyłem/am go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza. • 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. 		
RATOWNICTWO			
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.		
ZDROWIE			
9.	W porozumieniu z rodzicami i ew. dietetykiem dobrałem/am właściwy dla siebie tryb i sposób żywienia.		

L.p.	Zadanie	Termin realizacji	Potwierdzenie
10.	Przez okres trwania próby minimum dwa razy w tygodniu uprawiałem/am wybraną aktywność fizyczną		
ŻYWIENIE			
11.	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).		
ŚWIAT CYFROWY			
12.	<p>Wykonałem/am jedno z zadań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dokonałem/am komputerowej edycji zdjęć (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania), np. naniesienia logo, wykadrowania zdjęcia, korekcji błędów, zmiany jasności/kontrastu/nasylenia kolorów. Moje harcerskie projekty są zgodne z Katalogiem Identyfikacji Wizualnej ZHP. • Dokonałem/am komputerowego montażu filmu (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania). • Przygotowałem/am dokumenty z wykorzystaniem zaawansowanych funkcji edytora tekstu (np.: nagłówek i stopka, interlinia, zapis równania i symboli matematycznych, przypisy, kolumny, wstawianie komentarzy, opracowanie własnego stylu, korzystanie z tzw. twardej spacji i podziałów strony). 		
EKOLOGIA			
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.		
L.p.	Zadanie	Termin realizacji	Potwierdzenie
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).		
TERENOZNAWSTWO			
15.	Korzystając z różnych źródeł (np. internetowe mapy, rozkłady jazdy) oraz własnego doświadczenia, opracowałem/am na potrzeby przedsięwzięcia drużyny/zastępu wariant drogi (najkrótsza, najszybsza, najtańsza, najwygodniejsza itd.) dostosowany do potrzeb drużyny/zastępu.		
ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA			
16.	Wykonałem/am lub naprawiłem przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepu lub gospodarstwa domowego.		

SPRAWNOŚCI	
Wpisz nazwy minimum 4 sprawności przynajmniej trzygwiazdkowych (**), które zdobyłeś podczas trwania próby wraz z datą ich zdobycia. Sprawności możesz dobrać w trakcie trwania próby.	

TROPY

Wpisz nazwy minimum 2 zrealizowanych wraz z zastępem tropów – każdy powinien być z innej kategorii wraz z datą ich zdobycia. Tropy możesz dobrać w trakcie trwania próby.

--	--

WYZWANIA

Wpisz od 2 do 3 wyzwań skonsultowanych z opiekunem, z których 1 będzie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia. Wyzwania możesz dobrać w trakcie trwania próby.

data rozpoczęcia:

data zakończenia:

potwierdzenie:

--	--	--

data rozpoczęcia:

data zakończenia:

potwierdzenie:

--	--	--

data rozpoczęcia:

data zakończenia:

potwierdzenie:

--	--	--

MIEJSCE NA ZADANIA UZUPEŁNIAJĄCE			
L.p.	Zadanie	Termin realizacji	Potwierdzenie
1.			
2.			
3.			
4.			

Przyznanie Stopnia

(wypełnia drużynowy lub opiekun)

Stopień przyznany rozkazem z dnia

