

**KARTA NA STOPIEŃ**

**OCHOTNICZKI**

**…………………………………………………………………………………………**

*imię i nazwisko*

**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 niszczę go. Jestem samodzielna, zaradna i obowiązkowa w domu, i w szkole. Rozwijam swoje zainteresowania, poznaję otaczający mnie świat. Angażuję się w ważne wydarzenia rodzinne.

**Data rozpoczęcia próby ………………………………………………………………………**

**Planowany czas zakończenia próby ……………………………………………………**

## ZADANIA PODSTAWOWE

*Koniecznie zapoznaj się ze sprawnościami wymienionymi przy zadaniach. Pokrywają się one częściowo, dzięki czemu można jednocześnie zrealizować zadanie na stopień i zdobyć sprawność.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| sprawność | **Wyrobienie harcerskie** | potwierdzenie |
| *Skaut*  \* | Noszę mundur zgodny z regulaminem obowiązującym w ZHP. |  |
| Poznałam najważniejsze tradycje i obrzędy swojej drużyny. Potrafię stanąć w postawie zasadniczej i swobodnej oraz ustawić się w szyku. Wykazałam się tą wiedzą i umiejętnościami uczestnicząc w życiu drużyny. |  |
| Dowiedziałam się, kto i kiedy założył skauting i harcerstwo. |  |
| sprawność | **Obozownictwo** | potwierdzenie |
| *Wyga*  \* | Wzięłam udział w obozie lub biwaku pod namiotami. Poznałam zasady bezpieczeństwa i przestrzegałam ich. Pozostawiłam po sobie porządek. |  |
| Znam i w różnych sytuacjach zastosowałam co najmniej pięć węzłów. |  |
| Pełniłam służbę wartowniczą na obozie lub biwaku. |  |
| sprawność | **Terenoznawstwo** | potwierdzenie |
| *Karto-graf*  \* | Zapamiętałam drogę przebytą w mieście i z pamięci wykonałam szkic drogi (plan ulic, przez które przechodziłam). |  |
| W czasie wędrówki w terenie zorientowałam mapę zgodnie z kierunkami świata. Poprowadziłam zastęp podczas wędrówki. |  |
| sprawność | **Ratownictwo** | potwierdzenie |
| *Ratownik*  \* | W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej podjęłam się prostych czynności ratujących zdrowie i udzieliłam pomocy w zdarzeniach, które mogą mieć miejsce w domu: opatrzyłam ranę, zabezpieczyłam oparzenie, zareagowałam właściwie w sytuacji omdlenia, zadbałam o bezpieczeństwo osoby nieprzytomnej (oceniłam przytomność, udrożniłam drogi oddechowe i sprawdziłam oddech u poszkodowanego nieprzytomnego). |  |
| Znam numery alarmowe, skorzystałam z nich w sytuacji rzeczywistej lub symulowanej podając dyspozytorowi niezbędne informacje. |  |
| sprawność | **Żywienie** | potwierdzenie |
| *Kucharz \** | Przygotowałam pod nadzorem rodzica śniadanie lub kolację dla domowników, w tym jedno wybrane danie na ciepło, np.: owsiankę, jajecznicę itp. |  |
| sprawność | **Zdrowie** | potwierdzenie |
| *Lider Zdrowia*  \* | Wzięłam udział w wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej trwającej około 4-5 godzin. Samodzielnie spakowałam plecak odpowiednio do potrzeb i pogody (uwzględniając zdrowe jedzenie, wodę, okrycie na słońce i deszcz, krem z filtrem itd.). |  |
| sprawność | **Świat cyfrowy** | potwierdzenie |
| *Kompu-terowiec*  \* | Zapoznałam się z zasadami zdrowego korzystania z komputera (postawa, ergonomia, oświetlenie, przerwy itp.). Porównałam je z moimi przyzwyczajeniami i skorygowałem (w razie potrzeby) swoje nawyki. |  |
| sprawność | **Ekologia** | potwierdzenie |
| *Ekolog*  \* | Znam zasady segregacji odpadów w swoim miejscu zamieszkania. Segreguję zgodnie z nimi odpady w domu, szkole i harcówce. |  |
| sprawność | **Ekonomia** | potwierdzenie |
| *Przedsię-biorca*  \* | Zaoszczędziłam pieniądze na wybrany przez siebie cel. |  |
| Sporządziłam wraz z rodzicami listę codziennych produktów. Samodzielnie zrobiłam zakupy zgodnie z listą, sprawdzając ceny i cechy tych produktów i nie przekraczając założonej kwoty. |  |
| sprawność | **Zaradność życiowa** | potwierdzenie |
| *Złota Rączka \** | Przez okres próby utrzymywałam porządek w pokoju, w którym mieszkam. |  |
| Mocno i estetycznie przyszyłam łatę lub naszywkę oraz guzik. |  |

## SPRAWNOŚCI

*Przynajmniej cztery jednogwiazdkowe \* sprawności.*

|  |  |
| --- | --- |
| sprawność | numer rozkazu |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## SŁUŻBA

*Zadanie/a zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia.*

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

## ROZWÓJ SPOŁECZNY

*Zadanie/a zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym w idei stopnia – możesz do tego wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.*……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

*Działanie w grupie rówieśniczej (zastępie, patrolu, drużynie) – możesz do tego wykorzystać tropy.*  
  
……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

## ROZWÓJ DUCHOWY I EMOCJONALNY

*Zadanie/a skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie – możesz do tego wykorzystać wyzwania.*……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

## ZADANIE/A UZUPEŁNIAJĄCE

*Mogą być to maksymalnie 3 zadania.*

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

## W POŁOWIE PRÓBY…

*…pomyśl (np. wraz z drużynowym) jak Ci idzie osiąganie idei stopnia. Czy realizujesz postanowienia wynikające z analizy i rozwijasz się w obranym przez siebie kierunku? Czy zadania realizują ideę stopnia? Czy jest coś czego potrzebujesz, by kontynuować próbę? Wnioski spisz i przekuj na działanie.*

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………