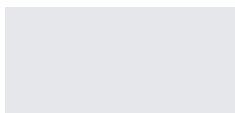


Potrafię udzielić pierwszej pomocy

Potrafię udzielić pierwszej pomocy w prostych przypadkach (skaleczenia, oparzenie pierwszego stopnia). Brałem/am udział w grze terenowej lub symulacji, gdzie wykazałem/am się swoimi umiejętnościami w tym zakresie.



potwierdzenie

Umiem współpracować w grupie. Chętnie pomagam innym w potrzebie

Zadanie	Potwierdzenie
Poprowadziłem/am zabawę dla mojej gromady.	
Podczas wyjazdu gromady opiekowałem/am się młodszym zuchem.	
Pomogłem/am członkowi mojej rodziny w zrobieniu zakupów.	
Pomogłem/am koledze w odrabianiu lekcji.	

9

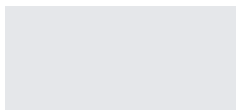
Nauczyłem/am członka mojej rodziny wybranego szyfru

▶ Poprosiłem/am, aby wpisał/a swoje imię
(zaszyfrowane) w mojej książeczce
Zucha Zaradnego.

10

Chętnie czytam książki. Opowiedziałem/am o wybranej przeczytanej książce w kręgu rady

▶ Tytuł książki, którą przeczytałem/am.



potwierdzenie

Narysuj
wybraną przygodę
bohaterów swojej
ulubionej książki

potwierdzenie

- ▶ wycieczkę do lasu
- ▶ biwak pod namiotem
- ▶ plażowanie

Lista rzeczy do spakowania

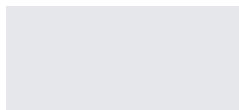


potwierdzenie

6. Wykonam zadanie indywidualne,
które ma służyć kształtowaniu
rozwoju duchowego lub emocjonalnego.



Lined area for writing, consisting of multiple horizontal blue and yellow lines.

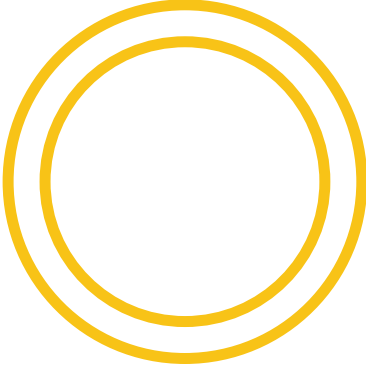
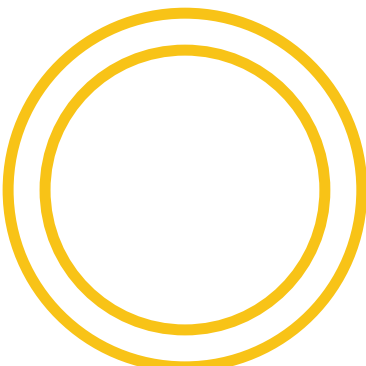


potwierdzenie

Odpowiednio się odżywiam, dostarczając
swojemu organizmowi wszystkich
niezbędnych witamin i innych składników

- ▶ Z pomocą osoby dorosłej opracowałem/am
swój całodzienny jadłospis, który będzie zgodny
z zasadami zdrowego żywienia.

Mój jadłospis

POSILEK		SKŁADNIKI ODŻYWCZE
ŚNIADANIE		
DRUGIE ŚNIADANIE		

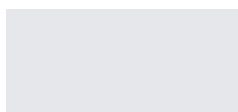
4. Wykonałem/am własną skarbonkę i podczas zdobywania gwiazdki odkładałem/am do niej swoje oszczędności.

Moja skarbonka
(zdjęcie lub
rysunek)



Zebrane
pieniądze
przeznaczyłem/
am na:

5. Przeznaczyłem/am na cel charytatywny wybraną część oszczędności lub w inny sposób zaangażowałem/am się w działanie dobroczynne.



potwierdzenie

[illegible]

obrzędowość drużyny

podpisy członków
drużyny harcerskiej,
których poznałem/am

2. Wypróbowałem/am trzy wybrane aktywności fizyczne. Jedną z nich uprawiałem/uprawiałam co najmniej raz w tygodniu przez miesiąc.

potwierdzenie

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/łam drużynowemu/drużynowej.

potwierdzenie

Znaczek Zucha

Wiem, jak wygląda Znaczek Zucha, opowiedziałem/am o jego symbolice mojemu koledze/mojej koleżance z klasy.

potwierdzenie

Dowiedziałem/am się czym jest Krzyż Harcerski od zaprzyjaźnionego harcerza.

potwierdzenie

Zrealizuję 6 zadań

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. Opowiedziałem/am o tym innym zuchom na zbiórce.



numer drużyny

nazwa drużyny

miejsce zbiórek

	POSILEK	SKŁADNIKI ODŻYWCZE
OBIAD		
PODWIECZOREK		
KOLACJA		

Narysuj i opisz co zjadłeś/aś

Szanuję i akceptuję prawa innych.
Wiem, jakie prawa ma dziecko



Napisz w ramkach
jakie prawa mają
dzieci

Znam i stosuję Prawo Zucha

- ▶ Ułóż Prawo Zucha w odpowiedniej kolejności (wpisz numery w gwiazdki). Podaj przykłady stosowania tego punktu ze swojego życia.



Zuch pamięta o swoich obowiązkach



Zuch mówi prawdę



Zuch jest dzielny



Zuch stara się być coraz lepszy



Zuch kocha Polskę i czyni dobro



Wszystkim jest z zuchem dobrze

[illegible]

potwierdzenie



potwierdzenie

13

Zrealizuję z gromadą 4 tropy

▶ Narysuj lub wklej tropy i sprawności, które zdobyłeś/aś.

Four empty inverted triangles are arranged in a 2x2 grid. Each triangle is connected to a set of four horizontal lines (two blue outer lines and two yellow inner lines) for writing.

14

Zdobędę 4 sprawności dla zucha trzeciej gwiazdki

Four empty inverted triangles are arranged in a 2x2 grid. Each triangle is connected to a set of four horizontal lines (two blue outer lines and two yellow inner lines) for writing.

Ewentualne zadania uzupełniające

A series of horizontal lines for writing, alternating between blue and yellow colors. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page area below the header and above the footer.

obrzędowość mojej gromady

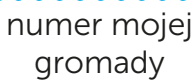


Napisz zagadki do trzech wybranych elementów obrzędowości swojej gromady, które zadasz innym zuchom w kręgu rady.

[illegible]

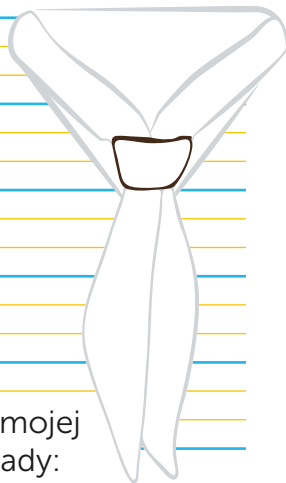
potwierdzenie

imię i nazwisko mojego drużynowego/mojej drużynowej



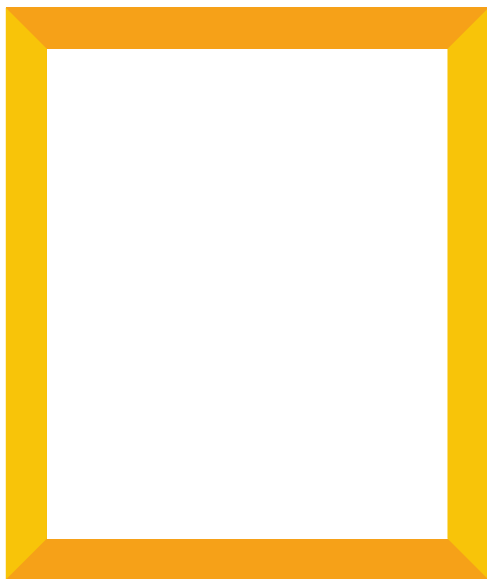
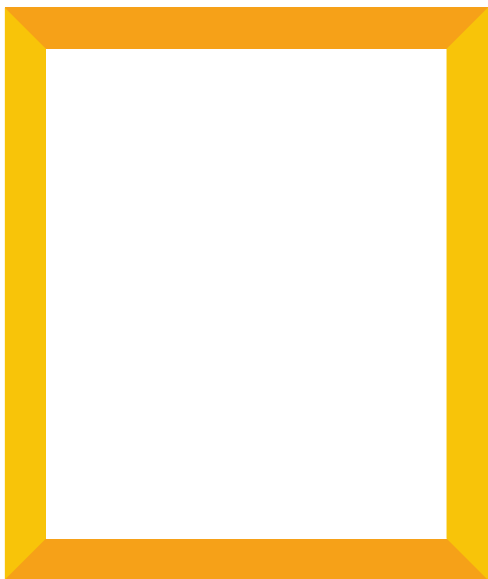
nazwa mojej gromady

szóstki w mojej gromadzie:
(zapisz nazwy wybranym szyfrem)



barwy mojej
gromady:

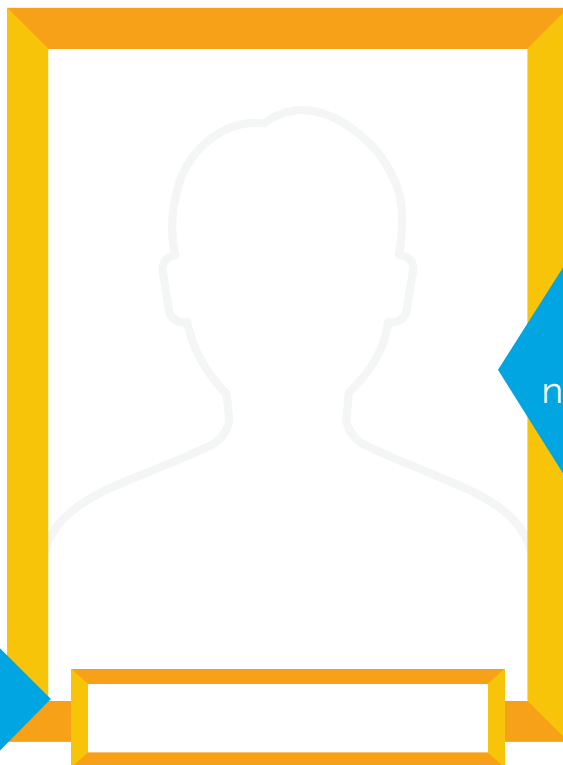
Wklej pamiątki z wyjazdów/wycieczek,
w których uczestniczyłeś/aś ze swoją gromadą





1

Chcę być Zuchem Zaradnym



Wklej swoje
zdjęcie lub
narysuj swoją
podobiznę

Wpisz
swoje imię

Zuch Zaradny

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

**Obiecuję być dobrym zuchem,
zawsze przestrzegać Prawa Zucha.**

data złożenia Obietnicy Zuchowej

Zuch Zaradny czuje się odpowiedzialny za swoje postępowanie w ramach grupy, wspólnoty, rodziny.

Dbą o powierzone sobie osoby, zwierzęta i rośliny, dbą o przyrodę na miarę swoich możliwości.

Jeśli jest w stanie, udziela pomocy każdemu, kto tego potrzebuje, nie tylko wtedy, gdy o to wyraźnie poprosi.

Potrafi wezwać pomoc, gdy jest ona potrzebna.

Potrafi się dzielić, zarówno rzeczami, jak i swoim czasem oraz umiejętnościami.

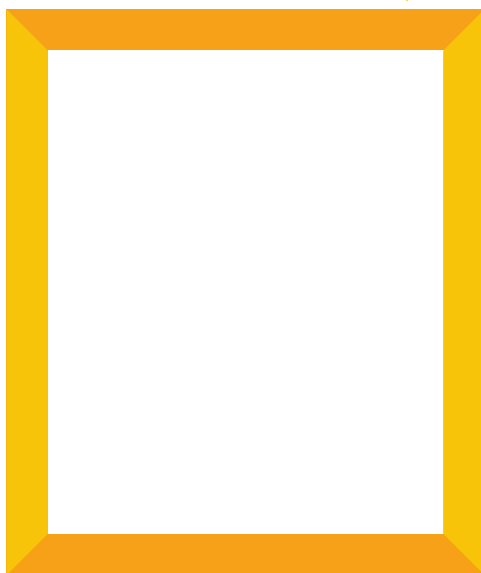
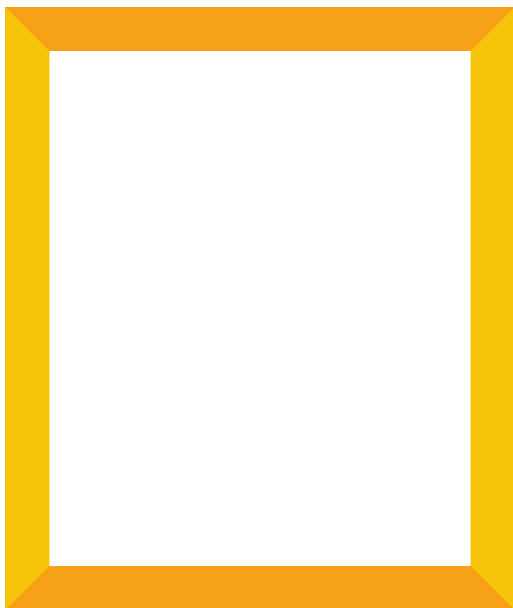
Chętnie czyta książki. Zna podstawowe informacje na temat swojego kraju (stolica Polski, najważniejsze rzeki, jeziora, pasma górskie, morze) i regionu (województwa).

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.

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.





zhp.pl



[zhp_pl](https://www.instagram.com/zhp_pl)



[zhp](https://www.facebook.com/zhp)



[zhp_pl](https://twitter.com/zhp_pl)





Książeczka Zucha Zaradnego

