

Karta próby na stopień **SAMARYTANKA-ĆWIK**

1. Informacje o próbie



Zdobywająca/y	
Opiekun/ka próby	
Planowana data rozpoczęcia	
Planowana data zakończenia	

2. Zasady próby

Próba na stopień **SAMARYTANKI - ĆWIK** powinna być realizowana przez harcerkę/harcera starszego w wieku 14-16 lat i powinna trwać od 9 do 12 miesięcy. Złożenie Przyrzeczenia Harcerskiego jest wymagane do otwarcia próby. W ułożeniu, realizacji oraz podsumowaniu próby wspierać Cię będzie opiekun próby. Opiekunem próby na stopień może być każda osoba posiadająca stopień samarytanki-ćwika lub wyższy albo stopień instruktorski.

3. Idea stopnia

- **Samarytank** dba o innych wokół siebie i chętnie niesie pomoc, jest doświadczona i rezerolurna w swych działaniach.
- **Ćwik** jest rezerolutny i doświadczony, dba o innych wokół siebie i chętnie niesie pomoc.

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 wyznawany 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, 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.

4. Z czego składa się próba?

- (1) **Zadania podstawowe** – zadanie które mają poszerzyć horyzonty i umożliwić osiągnięcie poziomu opisanego w idei stopnia. Zadania te są ułożone w sposób, że należy wykonać je wprost lub w podobnej formie (traktuj je jako zadanie do wykonania a nie jak wymaganie).
- (2) **Sprawności** – próba wymaga aby osoba ją realizująca zdobyła co najmniej 1 sprawność trzygwiazdkową (**).
- (3) **Tropy** – w czasie próby osoba zdobywająca stopień ma za zadanie zrealizować wraz z zastępem lub patrolem co najmniej 2 tropy (w tym ukierunkowanych na służbę).
- (4) **Wyzwania** - w czasie próby należy zrealizować od 2 do 3 wyzwań, w tym jedno ukierunkowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych – wyzwania „zaplanuj” samodzielnie w uzgodnieniu z Drużynowym
- (5) **Zadania uzupełniające** – zadania, które układa się i realizuje w przypadku gdy zdobywający stopień ma zaległości z zakresu niższych stopni (część nieobowiązkowa).

5. Próba i zadania

5.3. Zadania podstawowe

Wyrobienie harcerskie			
Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Przeczytałem przynajmniej jedną książkę, która pogłębiła moją wiedzę o dziejach ruchu harcerskiego lub skautowego albo kronikę drużyny lub opracowanie na temat historii harcerstwa z regionu Sądeckizny/Małopolski. Zaprezentowałem innym (w zastępie, drużynie) wybrane zagadnienie i znaczącą postać.		
2	Dowiedziałem się, jak oznacza się funkcje w hufcu, chorągwi i władzach naczelnych ZHP. Spotkałem się z funkcyjnym instruktorem lub członkiem zespołu hufca i dowiedziałem się, czym się zajmuje. Wiem jak skontaktować się z władzami hufca i chorągwi. Poznałem strukturę własnej drużyny i wszystkie funkcje jakie w niej istnieją.		

Obozownictwo			
Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Brałem udział w organizacji biwaku, wyjazdu drużyny lub obozu. Pełniłem funkcję oboźnego, kwatermistrza, zaopatrzeniowca na wyjeździe drużyny lub inną określoną funkcję.		
2	Potrafię używać i dbam o sprzęt drużyny/szczepu. Brałem udział w jego konserwacji. <i>lub</i> Samodzielnie ułożyłem 3 rodzaje ognisk i rozpałem je. Potrafię używać podstawowych narzędzi obozowych oraz krzesiwa.		

Terenoznawstwo

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Umiem korzystać z mapy, kompasu oraz innych środków do nawigacji (np. GPS). 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

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałem/am objawy zawału serca i udaru. Udzieliłem/am pierwszej pomocy poszkodowanemu.		
2	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej udzieliłem/am pierwszej pomocy w przypadku napadu duszności i zadławienia u osoby dorosłej.		
3	Współprowadziłem/am zbiórkę na temat pierwszej pomocy dla innych harcerzy.		

UWAGA!

Zadania z tej kategorii można uznać za zaliczone, jeśli ukończyłaś/ukończyłeś kurs pierwszej pomocy (kursy Harcerskiej Szkoły Ratownictwa lub inne) lub brałaś/brałeś udział w zawodach z pierwszej pomocy lub wiedzy o bezpieczeństwie (dowolnego szczebla) lub działasz w grupie ratowniczej albo Harcerskim Klubie Ratowniczym. Jeśli nie robiłaś/robiłeś żadnych z wymienionych wyżej rzeczy – nie szkodzi! Wtedy po prostu wykonujesz zadanie takie jak są.

Żywnienie

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	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).		
2	Wraz z zastępem przygotowałem/am posiłek w warunkach polowych (np. na kuchni polowej, kuchence turystycznej itp.).		

Zdrowie

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	W porozumieniu z rodzicami i ew. dietetykiem dobrałem/am właściwy dla siebie tryb i sposób żywienia.		
2	Przez okres trwania próby minimum dwa razy w tygodniu uprawiałem/am wybraną aktywność fizyczną.		

Świat cyfrowy

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Założyłam/em konto poczty elektronicznej w domenie e-ZHP i nauczyłam/em się z niego korzystać.		
2	<p>Dokonałam/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.</p> <p><i>lub</i></p> <p>Dokonałam/am komputerowego montażu filmu (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania).</p> <p><i>lub</i></p> <p>Przygotowałam/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. twardych spacji i podziałów strony).</p>		

Ekologia

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Dowiedziałam/am się, czym jest globalne ocieplenie, jakie są jego przyczyny oraz prognozowane konsekwencje. Poznałam/am pojęcie śladu węglowego, opowiedziałam/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 wyrobiłam/am w sobie nowy nawyk zmniejszający emisję gazów cieplarnianych.		
2	Dowiedziałam/am się, jaki wpływ na środowisko wywieram podczas wypraw, wycieczek, obozów, biwaków na łonie przyrody. Poznałam/am podstawowe techniki minimalizacji tego wpływu. Skompletowałam/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

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Przygotowałam/am plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki, innego przedsięwzięcia harcerskiego (np. wycieczki zastępu) lub przedsięwzięcia rodzinnego. Rozliczyłam/am go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza.		

	<i>lub</i> 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.		
2	Przez okres próby oszczędziłem/am wybraną kwotę pieniędzy na wybrany przez siebie cel.		

Zaradność życiowa

Lp.	Zadanie	Termin wykonania	Potwierdzenie
1	Wykonałem/am lub naprawiłem/am przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepu lub gospodarstwa domowego.		
2	Wykonałem/am lub naprawiłem/am przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepu lub gospodarstwa domowego. Poznałem/em i zastosowałem/em wszystkie zasady bezpieczeństwa przy wykonywaniu/lub naprawianiu tego przedmiotu.		

5.2. Sprawności

Sprawności do zdobycia w czasie próby (nazwa sprawności, data przyznania i nr rozkazu)

5.3. Tropy

Tropy zrealizowane w czasie próby (nazwa tropu, krótki opis, data zamknięcia i nr rozkazu)
1.
2.
3.

5.4. Wyzwania

Wyzwania zrealizowane w czasie próby (krótki opis, data przyznania i nr rozkazu)