# **Karta próby na stopień SAMARYTANKA-ĆWIK**

## **Informacje o próbie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Zdobywająca/y** |  |
| **Opiekun/ka próby** |  |
| **Planowana data**  **rozpoczęcia** |  |
| **Planowana data**  **zakończenia** |  |

## **Zasady próby**

Próba na stopień **SAMARYTANKI - ĆWIKA** powinna być realizowana przez harcerkę/harcerza 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.

## **Idea stopnia**

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

## **Z czego składa się próba?**

1. **Zadania podstawowe** – zadanie które mają poszerzyć horyzonty i umożliwią 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 (cześć nieobowiązkowa).

## **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 Sądecczyzny/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.  *lub*  Samodzielnie ułożyłem 3 rodzaje ognisk i rozpaliłem 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 jakie są. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Żywienie** | | | |
| **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 przygotowałam/em 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** | 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.  *lub*  Dokonałem/am komputerowego montażu filmu (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania).  *lub*  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. twardych spacji i podziałów strony). |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ekologia** | | | |
| **Lp.** | **Zadanie** | **Termin wykonania** | **Potwierdzenie** |
| **1** | 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. |  |  |
| **2** | 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** | | | |
| **Lp.** | **Zadanie** | **Termin wykonania** | **Potwierdzenie** |
| **1** | Przygotowałem/am plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki, innego przedsięwzięcia harcerskiego (np. wycieczki zastępu) lub przedsięwzięcia rodzinnego. Rozliczyłem/am go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza.  *lub*  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 naprawiłe/am przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepu lub gospodarstwa domowego. |  |  |
| **2** | Wykonałem/am lub naprawiłe/am przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepu lub gospodarstwa domowego. Poznałam/em i zastosowałam/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) |
|  |
|  |
|  |

## **5.4. Wyzwania**

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