

**Nie drukować pierwszej strony (tej strony).**

Wszystkie formy wzięte zostały z aplikacji HarcApp.

<b>Grupa 1</b>	<b>Grupa 2</b>
2. Modlitwa obozowa 13. Sąd nad postawą 18. Budowanie kapliczki 19. Wędrówka medytacyjna 25. Opieka nad roślinką 30. Rozpoczynanie posiłku (...) śpiewaniem 32. Kalambury z Prawa Zucha 35. Drużynowe mycie się w jeziorze (...) 39. Warta nocna 44. Post 47. Późno-życiowe rozmowy	5. Modlitwa przed posiłkami 11. Kontrowersyjna dyskusja 17. Kurs Alpha 22. Ignacjański rachunek sumienia 26. Musztra i dbałość o umundurowanie 29. Kilkutygodniowe obozowanie w lesie 31. Śpiewogranie z quizem interpretacyjnym 37. Wędrówka bez zasobów 40. Gra nocna 45. Wspólna minuta czosnku 48. Opowiedzenie gawędy o autorytecie
<b>Grupa 3</b>	
3. Śpiew i muzyka 12. Apel ewangeliczny 14. Własny nagrobek 21. Bibliodrama 28. Zakwaterowanie pod namiotem 33. Kalambury z Prawa Harcerskiego 34. Wieczorne przeprosiny i podziękowania 36. Wędrówka 38. Zwiad lokalnej społeczności 41. Beretowa 46. Biwak bez nadzoru	

## 2. Modlitwa obozowa

Dla harcerzy wychowywanych w wierze codzienna modlitwa powinna być "domyślnym pakietem" rozwoju duchowego. Ważne jest, aby w szczególności dbać o nią na obozie.

Modlitwa w młodszych metodykach pełni funkcję normalizacyjną - harcerze doświadczają, że modlitwa jest ważna, skoro jest na nią czas na obozie. Modlitwa może odbywać się w formie tradycyjnej formuły (np. "ojcze nasz"), piosenek, czy modlitwy spontanicznej przy rozpoczęciu i/lub przy zakończeniu dnia - wszystko zależy od grupy.

Dobrą praktyką jest, by to harcerze rozpoczynali modlitwę. Należy zwrócić uwagę, że jeśli ktoś się skrajnie wstydy rozpoczynać wspólną modlitwę, nie należy go zanadto zachęcać.

W optymalnym wariancie czas modlitwy powinien być czasem poświęconym rozwojowi duchowości aksjomatycznej. Jeśli ktoś nie bierze udziału w modlitwie, powinien w tym czasie odbyć inną formę lub przynajmniej być obecnym w kręgu w ramach budowania wspólnoty i podkreślenia wagi formy.

Forma ta pozwala na poznanie przez harcerzy modlitwy harcerskiej.

Warto zbudować wokół tej formy tradycje, np. modlić się co wieczór przy zapalanej świeczce.

### **Jak zepsuć formę?**

- Modlić się formami, które do harcerzy nie przemawiają i ich nie rozumieją (np. odmawiać z zuchami co wieczór różaniec).
- Modlić się tylko z częścią "wierzącą" a pozostałym dać czas wolny.
- Zmuszać do modlitwy harcerzy, którzy nie są chętni brać w niej udział i woleliby biernie uczestniczyć w kręgu (zmuszanie to nie to samo co zachęcanie).

---

## 21. Bibliodrama

Trzygodzinna forma, w której uczestnicy w grupach medytują nad fragmentem Pisma Świętego i wchodzi w rolę pozwalającą zadawać pytania bohaterom biblijnych wydarzeń oraz na nie odpowiadać. Forma ta oparta jest na trzech filarach:

1. Budowaniu empatycznej relacji z bohaterami biblijnych historii,
2. Wymianę z innymi osobami punktów widzenia interpretowanej historii biblijnej,
3. Cieleśnym przeżyciu historii biblijnej przez odegranie jej w scenie.

Szczerłotowy opis formy można znaleźć w zbiorze konspektów w aplikacji **HarcApp**.

### 3. Śpiew i muzyka

Forma, w zależności od treści, może spełniać szereg celów:

- Modlitwy,
- Oswajania tematów transcendentnych,
- Budowania świadomości podmiotu Boga i jego cech,
- Normalizacyjne (stwarza przestrzeń do naturalnego poruszenia tematów związanych z duchowością, wiarą, Bogiem i wartościami, które kiedyś uczestnicy będą integrowali).

Śpiewanie nie musi odbywać się w formie bloków zajęciowych. Może odbywać się "przy okazji", w przerwach, drużynowy może śpiewać harcerzom piosenki na dobranoc lub na pobudkę.

Przykładowe piosenki - normalizacja semantyczna religii:

- Skrzydlate ręce (Enej)  
*"(...) dlaczego ja, tak Boga pytał się (...)"*
- Irlandzki sen  
*"(...) i w modlitwie dziękczynnej spokoju poszukać (...)"*
- Dym z jałowca  
*"(...) żeby była taka noc, kiedy myśli mkną do Boga (...)"*
- Harcerskie ideały  
*"(...) jest krzyża znak i orzeł srebrny jest w koronie (...)"*
- Idę (Dom o zielonych progach)  
*"(...) dzięki Ci Panie Boże na niebiosach, że mogę się położyć na złocistych kłosach (...)"*
- Przybyli ułani  
*"(...) o Jezu a dokąd Bóg prowadzi?"*
- Epitaforium dla Majora Ognia  
*"(...) dziś mnie do raportu wezwał Bóg".*
- Pójdę bosy (Zakopower)  
*"(...) i dopiero gdy zawoła Bóg, to pożegnam te wszystkie rzeczy i znów (...)"*

Przykładowe (piosenki religijne):

- Rozwijając Rilkego (sanah)
- Gloria (SDM)
- Niebieski cyrkiel (SDM)
- Sieję je (Arka Noego)
- Chrystus Bieszczadzki (Cisza Jak Ta)

Przykładowe (piosenki uwielbieniowe):

- Cichy zapada zmrok
- Kocham, więc nie muszę się bać
- Stoję dziś

**Jak zepsuć formę?**

- Zachęcać harcerzy do śpiewania piosenek, których nie lubią.
- Śpiewanie w sposób, który jest nudny, monotony i mało ekspresyjny.

## 4. Kolędowanie z quizem interpretacyjnym

Prowadzący wybiera kilka kolęd, które niosą nieoczywiste na pierwszy "rzut oka (ucha?)" przesłanie w swojej treści lub które wymagają do ich zrozumienia znajomości kontekstu historycznego lub kulturowego. Uczestnicy formy dzieleni są na grupy. Dla każdej kolędy uczestnicy najpierw się jej uczą poprzez wspólnie zaśpiewanie jej z prowadzącym (harcerze powinni mieć do niej tekst), po czym prowadzący przeprowadza quiz z tematu dotyczącego treści kolędy.

Quiz może dotyczyć znaczenia różnych niecodziennych słów, wyrażeń, czy tego, co autor kolędy miał na myśli używając pewnego wyrażenia. Na końcu quizu uczestnicy wspólnie próbują podsumować sens kolędy.

Forma, aby miała sens, powinna być prowadzona przez osobę, która umie i lubi grać na gitarze i która przynajmniej minimalnie "czuje" temat interpretacji sztuki. Osoba prowadząca powinna się do niej zawnazs przygotować - rozpocząć przygotowań godzinę przed rozpoczęciem nie ma sensu.

Wskazane jest, by kilka razy przeprowadzeniem formy uczestnicy mieli okazję zaśpiewać kolędy, które będą interpretowane.

-----

## 8. Budowanie szopki Bożonarodzeniowej

Jak w nazwie formy.

W zależności od wieku można oczekiwać szopki o różnym stopniu zaawansowania. Warto zaprezentować harcerzom przykłady szopek, które mogą być w ich zasięgu oraz kilka szopek będących arcydziełami (za przykłady mogą służyć szopki krakowskie).

W przypadku HS i W szopka nie musi być zbudowana z kartoników; może powstać z żerdzi. Do formy tej stosują się wszystkie dobre praktyki z majsterki, technik harcerskich itd..

Przed przystąpieniem do konstrukcji warto skonsultować z harcerzami plan jaki mają na szopkę ze szczególnym uwzględnieniem elementów takich jak żłóbek, postać Jezusa, Maryi i Józefa, ew. trzech królów.

## 5. Modlitwa przed posiłkami

Forma jest rozszerzeniem formy *"rozpoczynanie posiłku po wspólnym śpiewaniu"*.

W przypadku zuchów lub harcerzy modlitwa przed posiłkiem pełni przede wszystkim rolę normalizacyjną - tworzy przekonanie, że modlitwa jest ważna. Warto jednak mieć na uwadze, że sprowadzanie modlitwy do roli konkursu piosenki "kto głośniejsze zaśpiewa" jest **niewychowawcze** i normalizuje przekonanie, że modlitwa to folklor.

W przypadku drużyn starszych, modlitwa w stylu *"Panie Boże, nasze słonko, pobłogostaw to jedzonko"* będzie także traktowana jako folklor - nie pełni roli religijnej.

Warto uświadamiać harcerzom, że modlitwa to nie pusta formułka i że warto, by poświęcili oni pół sekundy na refleksję, że nie każdy ma co jeść, nie każdy ma z kim jeść i nie każdy umie doceniać to, co ma.

Uniwersalną formułą może być nieśpiewana modlitwa: *"Pobłogostaw Panie Boże nas, pobłogostaw te dary i tych, którzy go przygotowali i naucz nas dzielić się chlebem i radością, przez Chrystusa, Pana naszego - Amen"*.

Przykłady piosenek:

- Pobłogostaw Panie,
- Chodźcie jeść, zbawca woła chodźcie jeść,
- ...

-----

## 6. Gawęda o świętym

Prowadzący przygotowuje i opowiada (najlepiej przy ognisku) gawędę o wybranym świętym, którego postawa lub inne cechy są dla uczestników w szczególności sposób godne naśladowania. Kluczowe jest, opowiedzieć o bohaterze i realiach jego życia w sposób dziś zrozumiały, aby uczestnicy formy mogli się z nim utożsamić.

**Jak zepsuć formę?**

- Przeczytać gawędę z kartki

## 7. Uduchowienie treści form związanych z technikami harcerskimi

Formy harcerskie same w sobie są dla harcerzy interesujące niezależnie od ich treści. Przykładem uduchowienia (ureligijnienia) form harcerskich może być przykładowo:

- Zasztyfrowanie krótkiego fragmentu pisma świętego wraz z sigłami.
- Dodanie do quizu z wiedzy harcerskiej pytań z zakresu duchowego sensu chrześcijaństwa, czyli: "o czym opowiada Nowy Testament", "kim jest święty", "czym jest grzech", "wymień trzech świętych i podaj po jednym ich czynie godnym naśladowania".
- ...

### **Jak zepsuć formę?**

- Przedkładać treści nad ciekawość formy, które harcerzom wydawać będą się mało interesujące.
- 

## 11. Kontrowersyjna dyskusja

Harcerze (lub kadra) wybierają kontrowersyjny temat i rozpoczyna się dyskusja. Dobrym pomysłem jest zainicjować tę dyskusję przy okazji - na przykład wieczorem na obozie, czy podczas wędrowki - niekoniecznie w formalny sposób. Rolą prowadzącego formę jest moderowanie dyskusji - niekoniecznie granie w niej pierwszych skrzypiec. Zamiast narzucać swoją opinię, drużynowy powinien raczej wpływać na dyskusję kierując rozmowę i odpowiednio stawiając pytania, zaś na końcu ją podsumować. Pozwoli mu to także określić poglądy harcerzy na różne tematy.

Jeżeli drużyna nie ma znormalizowanych postaw religijnych, drużynowy nie powinien odnosić się do argumentów teologicznych (jeżeli uczestnicy chcą, mogą się odnosić). Jeżeli drużyna ma znormalizowane postawy religijne - kwestie wiary są dopuszczalnym a nawet pożądanym argumentem, jednak nie powinny być argumentem wyłączeniowym.

Przykładowe tematy: mieszkanie przed ślubem, aborcja, seks, polityka, religia, Kościół, itd..

### **Jak zepsuć formę?**

- Jako drużynowy lub kadra zmonopolizować dyskusję.
- Nie wysłuchiwać opinii harcerzy
- Poprawiać poglądy harcerzy lub je jawnie i krytycznie oceniać jak błędne z powodu niezgodności z własnym poglądem.
- Zaniedbać symetrię postulatów, jeśli któraś ze stron nie zmienia poglądów, ale jednocześnie sądzi, że nie ma sensu się już wypowiadać.

## 9. Pielgrzymka drużyny

Wariant wędrowki lub wędrowki medytacyjnej o tematyce religijnej.

Wskazane jest, by cel pielgrzymki był określony i w jakiś sposób religijnie istotny. Samą wędrowkę warto podzielić na segmenty i je dywersyfikować: śpiewanie, rozważania, luźne rozmowy, milczenie.

Można w ramach formy stworzyć przestrzeń i okoliczności do realizacji przez harcerzy zadań na stopnie i sprawności.

-----

## 10. Rowerowe nabożeństwo majowe drużyny

Forma polega na zorganizowaniu wyjazdu rowerowego podczas którego odwiedzona zostanie seria kapliczek. Przy każdej z kapliczek drużyna się zatrzymuje i kolejna z osób prowadzi krótką modlitwę.

Warto, aby celem podróży było miejsce, gdzie będzie można przenocować - szkoła, chata, las na hamakowisko, pole namiotowe nad rzeką, etc..

-----

## 16. Ekstremalna Droga Krzyżowa

Forma polega na nocnym przejściu drogi krzyżowej rozłożonej na dystansie kilkudziesięciu kilometrów i jest organizowana przez księdza Jacka Stryczka. Poza-harcerski zasięg formy jest także korzystnym z wychowawczego punktu widzenia doświadczeniem powszechności Kościoła.

Trasa kończy się Mszą Świętą u celu w kościele. Warto poruszać się grupami nie większymi niż zastęp. Do każdej stacji przygotowane są rozważania.

Szczegóły dotyczące tras można znaleźć na stronie: [www.edk.org.pl](http://www.edk.org.pl)

## 12. Apel ewangeliczny (Słowo dla ducha)

Harcerze w zastępach otrzymują fragment Pisma Świętego i pytania dotyczące otrzymanego fragmentu. Celem pytań jest odpowiednie skierowanie uwagi harcerzy by pomóc im zrozumieć i zinternalizować omawiany fragment.

Harcerze mają 20 minut na indywidualne zapoznanie się z fragmentem i pytaniami i na ich przemyślenie. Następnie są wołani przez zastępowego (ważne, by harcerze sami nie musieli pilnować czasu).

Harcerze w gronie zastępów dzielą się i wspólnie omawiają swoje wnioski. Ważne, by nie krytykowali swoich przemyśleń i starali się ich nie oceniać - mogą o nie dopytywać i o nich dyskutować.

Kadra w tym czasie również powinna brać udział w formie. Jeżeli zastępy są samodzielne, kadra może prowadzić formę w swoim gronie. Jeżeli zastępy mają problemy z samodzielnością (np. zastępowy nie jest starszy od reszty, albo jest nieogarem) kadra może pomóc we wspólnym omawianiu przemyśleń, jednak nigdy nie może mówić jako pierwsza. Kadry także nie wolno krytycznie komentować wypowiedzi innych.

Jeżeli uczestnicy są uprzedzeni do Pisma Świętego, formę można potraktować jako normalizacyjną poprzez przeprowadzenie jej kilka razy z pytaniami nie dotyczącymi kwestii bezpośrednio religijnych.

Materiały do tej formy można znaleźć w zbiorze w aplikacji **HarcApp**.

-----

## 18. Budowanie kapliczki

Harcerze mając do dyspozycji materiały (drewno, zaprawę, kamienie - forma dowolna) projektują, a później budują kapliczkę w dowolnej formie (krzyża, figurki na cokole, kolumny, etc.). Może ona powstać na obozie, przy harcówce lub w innym ustalonym (legalnym) miejscu.

Ważne, by zadbać o to, by kapliczka nie została z czasem porzucona i by nie uległa zniszczeniu.

Warto zapytać o wytyczne kapelana harcerskiego (lub zaprzyjaźnionego księdza).



## 20. Kadrowe msze

Forma polega na wspólnym, okresowym (np. co drugi tydzień lub raz na miesiąc) wyjściu kadrą drużyny (drużynowy, przybocznik, zastępowa) na mszę. Forma ma sens tylko, jeśli relacje w drużynie są ku temu stosowne.

Sens formy polega przede wszystkim na wyniesieniu religii ze sfery "prywatnej" to "wspólnej" oraz na możliwości zbudowania wokół formy tradycji (gadanie o wrażeniach po mszy na kebabie, frytach, lodach - np. za fundusze drużyny).

Forma w szczególnych przypadkach pozwala też na uczestniczeniu po mszach w życiu duszpasterstwa - np. akademickiego działającego przy kościele i możliwości wysondowania, czy ksiądz byłby "dobrym materiałem" na kapelana drużyny, czy środowiska.

-----

## 13. Sąd nad postawą

Drużynowy opisuje hipotetyczną, problematyczną sytuację z perspektywy jakiejś osoby oraz sposób, w jaki jej uczestnicy ją rozwiązali. Następnie harcerze muszą ocenić jak owa sytuacja powinna zostać prawidłowo rozwiązana i dlaczego.

Jeżeli drużynowemu zależy na pracy z aksjomatem, drąży pytaniami "dlaczego" tak długo, aż harcerze osiągną poziom aksjomatu duchowego - i wówczas rozpoczyna się dyskusja o tym, jakie aksjomaty jak do tego podchodzą i dlaczego.

Przykładowa treść sądu:

"Dwóch harcerzy się pobiło, podczas obozu. Gdy drużynowy przywołał ich do porządku okazało się, że bójka wynikła z faktu, że jeden z harcerzy wyśmiewał się z tego, że ojciec drugiego."

Jeśli uczestnicy w trakcie rozmowy "zadryfują" w rejony wartości, czy aksjomatów, które nie są wychowawcze, prowadzący powinien je podważyć poprzez zadawanie pytań rzucających określone światło na prezentowane stanowiska.

### **Jak zepsuć formę?**

- Jako drużynowy lub kadra zmonopolizować dyskusję.
- Nie wysłuchiwać opinii harcerzy
- Poprawiać poglądy harcerzy lub je jawnie i krytycznie oceniać jak błędne z powodu niezgodności z własnym poglądem.
- Zaniedbać symetrię postulatów, jeśli któraś ze stron nie zmienia poglądów, ale jednocześnie sądzi, że nie ma sensu się już wypowiadać.

## 14. Własny nagrobek

Każdy uczestnik otrzymuje karton, lub inną tabliczkę oraz coś, czym można po nim pisać. Jego zadaniem jest stworzyć swój nagrobek, który chciałby, by po nim zostało na Ziemi.

Celem formy jest sprowokowanie uczestnika do refleksji nad tym, co najważniejsze. Jaką ma hierarchię wartości zważywszy na to, że kiedyś umrze? Co uważa za sukces i czy do niego dąży?

Na końcu prowadzący może zebrać pozytywne myśli płynące z zaprezentowanych perspektyw.

Prowadzący, obawiając się, czy perspektywa śmierci nie przytłoczy części uczestników powinien spojrzeć na ten dylemat z dwóch perspektyw:

- forma może być przeprowadzona z wyraźnym zaznaczeniem jej dobrowolności.
- śmierć jest i będzie obecna w otoczeniu uczestników. Zamiast ją cenzurować, lepiej ich do niej przygotować w kontrolowanym środowisku.

Forma dobrze się nadaje na okres świąt Wszystkich Świętych.

-----

## 15. Rekolekcje harcerskie

Biwak z formami harcerskimi skupionymi wokół tematyki religijnej.

Sama forma biwakowa jest raczej "opakowaniem" na inne formy niż formą samą w sobie. Jej główną zaletą jest wzajemność oddziaływań uczestników funkcjonującym na rekolekcjach w religijnym kontekście oraz możliwość ścisłej izolacji od zewnętrznych bodźców.

-----

## 19. Wędrówka medytacyjna

Harcerze wybierają lub otrzymują jakiś temat do przemyślenia (np. "z jakiego powodu i po co są harcerzami", "co by zrobili w jakimś przypadku", "kim jest dla nich Bóg"), fragment rozważania lub Pisma Świętego i wybierają się na całodniową wędrówkę. Forma realizowana jest pojedynczo, trasa powinna zapewniać ciszę i możliwą minimalizację kontaktów z ludźmi. Po powrocie harcerze mogą, ale nie muszą opowiedzieć o swoich przemyśleniach i wnioskach np. drużynowemu, opiekunowi próby, zastępowi lub całej drużynie.

## 22. Ignacjański rachunek sumienia

Nie jest to forma przygotowująca do spowiedzi. Jest to forma medytacyjna - dość zresztą paradoksalna, ponieważ skupiająca się z jednej strony na emocjach i doświadczeniach które prowadzą do obiektywnie ocenianych czynów. Forma w skrócie składa się z następujących etapów:

### **Dziękowanie Bogu za otrzymane dobro**

Podziękuj Bogu za to co masz: za łaski, relacje, naturalne zdolności. Każdą czynność warto rozpocząć od westchnienia z wdzięcznością do Boga.

### **Prośba o łaskę poznania grzechów**

Poproś Boga o skuteczne dostrzeżenie swoich poruszeń duchowych, ograniczeń i grzechów. Łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne, niż Tobie, zwykłemu śmiertelnikowi przytąpać się na „wypieraniu, intelektualizowaniu czy projekcji”.

### **Żądanie od swojej duszy zdania sprawy**

Skup się na swoich uczuciach takich jak smutek, agresja, czy zazdrość, które mogą być powodem głupich działań i decyzji (czyli grzechu). Zdystansuj się od nich, spójrz na nie szczerze i uświadom sobie co w Tobie siedzi.

### **Prośba o przebaczenie win**

Proś Boga o przebaczenie za popełnione grzechy. Odróżnij poczucie winy od żalu za grzechy - Bóg oczekuje od nas żalu za grzechy, a nie poczucia winy.

### **Postanowić poprawę przy Jego łasce**

Co musisz zmienić, by Twoje życie stało się lepsze? Skup się znowu na swoich uczuciach - przy odpowiedniej pokorze i subtelności pozwala się to wewnątrznie uporządkować. Świat wokół Ciebie wymaga radykalnej poprawy - zacznij od wyjęcia belki z własnego oka.

Szczegóły dotyczące formy można znaleźć pod: [jezuici.pl/rachunek](http://jezuici.pl/rachunek)

---

## 23. Stały spowiednik

Forma polegająca na znalezieniu duchownego u którego dana osoba będzie się regularnie spowiadała. Ważne, by nie był to koniecznie pierwszy napotkany ksiądz, ale by była to osoba z którą dana osoba dobrze się rozumie i której ufa - najlepiej jeżeli będzie miała okazję poznać duchownego także bardziej prywatnie - nie tylko jako “dostarczyciela sakramentów”.

## 17. Kurs Alpha

Kurs Alpha to cykl 12 spotkań, prezentujących przestanie chrześcijaństwa w sposób przystępny i niewywierający presji. Forma ta pozwala dzielić się swoimi przemyśleniami i odkrywać sens życia. Przede wszystkim jest skierowana do ludzi, którzy nie chodzą do kościoła a chcieliby zaznajomić się z wiarą chrześcijańską, ale także dla chrześcijan, którzy pragną odświeżyć podstawy swojej wiary.

Tematy spotkań skupiają się kolejno na kwestiach: Kim jest Jezus? Dlaczego Jezus umarł? Na czym opiera się nasza wiara? Dlaczego i jak się modlić? Dlaczego i jak czytać Biblię? W jaki sposób Bóg nas prowadzi? Kim jest Duch Święty? Co czyni? Jak zostać napętnionym Duchem Świętym? Jak najpełniej przeżyć życie? Jak sprzeciwiać się złu? Czy Bóg dzisiaj uzdrawia? Dlaczego i jak mówić innym o Jezusie? A co z Kościołem?

Forma ta jest powszechnie stosowana w świecie i bazuje na bardzo dobrze przygotowanych materiałach. Więcej na: <https://polska.alpha.org>

## 25. Opieka nad roślinką

Uczestnicy formy na zbiórce sadzą roślinki lub ich nasiona do doniczki (każda osoba po jednej roślince), dowiadują się jak o nie dbać, po czym zabierają je do domu. Przez następny okres między pół roku a rok zadaniem uczestników jest regularnie dbać o roślinkę. Po tym czasie roślinki są przynoszone do harcówki, gdzie dalej dba o nią w każdym tygodniu zastęp służbowy.

Forma ma na celu pracę nad postawą sumienności i regularne wypełnianie swoich obowiązków.

-----

## 26. Musztra i dbałość o umundurowanie

Dbałość o musztrę i jej regularna praktyka ma na celu budowaniu u harcerzy przekonania, że prócz tego, że są indywidualnymi jednostkami, są też częścią całości, której powinni się w określonych sytuacjach podporządkować. Sprawnie i efektywnie wykonana musztra buduje poczucie elitarności, zgrania i ważnej roli wspólnoty. Jest także dla harcerzy namacalną formą emanacji tego, że sposób funkcjonowania wspólnoty może rządzić się jasnymi, określonymi prawami i zasadami oraz że prócz tego, jak drużyna działa w środku, ważne jest także to jak się prezentuje na zewnątrz.

-----

## 28. Zakwaterowanie pod namiotem

Głównym źródłem skuteczności formy jest funkcjonowanie uczestników w warunkach obniżonego komfortu: brak możliwości ogrzania namiotu, brak dobrego światła w namiocie, brak całkowitej izolacji od warunków atmosferycznych (głównie deszczu i upału), obecność robaczków, komarów, pajaków, wszechobecność ściółki i kurzu, konieczność korzystania z zewnętrznej latryny, ograniczona przestrzeń na rzeczy w namiocie i brak możliwości całkowitego odizolowania się od pozostałych mieszkańców namiotu.

Aspekty związane ze współfunkcjonowaniem z innymi mieszkańcami namiotu mają z kolei walor więziotwórczy oraz kształtują postawę otwartości na ludzi.

## 27. Zimowiskowe apele przed ośrodkiem

Forma polega na codziennym wychodzeniu na śnieg przed ośrodek w celu przeprowadzenia 10-minutowego apelu. Ma przede wszystkim walor kształtowania hartu ducha poprzez wychodzenie z komfortu termicznego. Ponadto w bardzo czytelny sposób obrazuje harcerzom dlaczego dyscyplina jest ważna - jeżeli nie chcą marznąć, muszą sprawnie działać.

Warto także rozważyć prowadzenie apelu bez kurtek z widocznym mundurem, jeśli mróz nie jest za duży.

---

## 30. Rozpoczynanie posiłku po wspólnym śpiewaniu

Forma polega na rozpoczęciu posiłku wspólnym zaśpiewaniem krótkiej piosenki, przed którą żaden z uczestników nie może rozpocząć posiłku.

Warto mieć świadomość, że tradycje śpiewania przed posiłkiem w harcerstwie wywodzą się z tradycji wspólnej modlitwy przed posiłkiem (tradycja ta została powszechnie zmieniona w ZHP na skutek czasowego wcielenia ZHP do struktur komunistycznych).

Śpiewanie przed posiłkiem spełnia kilka celów:

1. Kształtuje samodyscyplinę uczestników,
  2. Wyznacza moment, od którego można zacząć jeść i jest narzędziem tworzenia u harcerzy konieczności czekania aż cała drużyna będzie gotowa,
  3. Jeśli jednocześnie je kilka drużyn lub podobozów, w naturalny sposób tworzy między drużynami (lub podobozami) konkurs na to, kto głośniej zaśpiewa piosenkę posiłkową, co ma walor więziotwórczy w drużynie.
- 

## 44. Post

Forma polega na dobrowolnym niejedzeniu przez określony czas (np. przez dobę) w otoczeniu osób jedzących. Celem formy jest kształtowanie hartu ducha i siły woli - jest, przykładowo, częścią sprawności "trzy pióra".

## 29. Kilkutygodniowe obozowanie w lesie

Forma pozwala na niemal dowolne wyeliminowanie czynnika technologicznego z życia uczestników formy: mediów społecznościowych, internetu, reklam, komunikatorów, syntetycznej muzyki. Jest to jedna z najskuteczniejszych form kształtowania uważności.

Forma ta w bardzo łatwy sposób ma potencjał dostarczenia także doświadczeń wspólnoty - wspólnego jedzenia, mycia, mieszkania, modlenia, śpiewania, dyskusowania, negocjowania, rozwiązywania sporów, robienia sobie wzajem kawałów i realizacji kreatywnych pomysłów, które mózg generuje gdy przejdzie przez proces odpływu szumu informacyjnego.

Dodatkowo funkcjonowanie w lesie ma zalety formy o obniżonym komforcie funkcjonowania.

-----

## 31. Śpiewogranie z quizem interpretacyjnym

Prowadzący wybiera kilka piosenek, które niosą nieoczywiste na pierwszy "rzut oka (ucha?)" przesłanie w swojej treści lub które wymagają do ich zrozumienia znajomości kontekstu historycznego lub kulturowego. Uczestnicy formy dzieleni są na grupy. Dla każdej piosenki uczestnicy najpierw się jej uczą poprzez wspólnie zaśpiewanie jej z prowadzącym (harcerze powinni mieć do niej tekst), po czym prowadzący przeprowadza quiz z tematu dotyczącego treści piosenki.

Quiz może dotyczyć znaczenia różnych niecodziennych słów, wyrażeń, czy tego, co autor piosenki miał na myśli używając pewnego wyrażenia. Na końcu quizu uczestnicy wspólnie próbują podsumować sens piosenki.

Forma, aby miała sens, powinna być prowadzona przez osobę, które umie i lubi grać na gitarze i która przynajmniej minimalnie "czuje" temat interpretacji sztuki. Osoba prowadząca powinna się do niej zawnazę przygotować - rozpoczęcie przygotowań godzinę przed rozpoczęciem nie ma sensu.

Wskazane jest, by kilka razy przeprowadzeniem formy uczestnicy mieli okazję zaśpiewać piosenki, które będą interpretowane.

Szczególną wersją tej formy jest **"kolędowanie z quizem interpretacyjnym"**, gdzie zbiorem piosenek są kolędy.

## 32. Kalambury z Prawa Zucha

Uczestnicy są dzieleni na grupy (np. na szóstkach zuchowe) i otrzymują po jednym punkcie Prawie Zucha na kartce. Ich zadaniem jest przygotować kalambury przedstawiające owe prawo, które zaprezentują pozostałej części uczestników.

Grupa, której członek poprawie zgarnie prezentowany punkt Prawa jako kolejna prezentuje. Jeżeli już prezentowała, osoba, która zgadła wskazuje kolejną prezentującą grupę.

-----

## 33. Kalambury z Prawa Harcerskiego

Uczestnicy są dzieleni na grupy (np. na zastępy) i otrzymują po jednym punkcie Prawa Harcerskiego na kartce. Ich zadaniem jest przygotować kalambury przedstawiające owe prawo, które zaprezentują pozostałej części uczestników.

Grupa, której członek poprawie zgarnie prezentowany punkt Prawa jako kolejna prezentuje. Jeżeli już prezentowała, osoba, która zgadła wskazuje kolejną prezentującą grupę.

-----

## 41. Beretówka

Forma polega na podzieleniu uczestników na dwie grupy, z których obie mają na głowie założone berety o różnych kolorach. Każdy uczestnik gra tak długo, jak ma beret na głowie. Berety można sobie wzajemnie ściągać z głowy. Wygrywa drużyna, która najdłużej będzie miała uczestnika z beretem na głowie.

Aby forma była skuteczna, uczestnicy muszą być w nią zaangażowani i przynajmniej do pewnego stopnia lubić rywalizację (częściej jest to domeną chłopców niż dziewczyn). Forma kształtuje przede wszystkim postawę współpracy, szacunku dla sprawności fizycznej i skuteczności w działaniu. Ponieważ forma bywa kontuzjogenna, kształtuje także "nie pękania" - działania pomimo drobnych zadrapań, wybitych palców, etc.

Ważne jest, aby jasno określić w grze granice - np. nie wolno uderzać, nie wolno gryźć, nie wolno dotykać twarzy drugiej osoby.



## 34. Wieczorne przeprosiny i podziękowania

Podczas formy wyjazdowej pod koniec każdego dnia (np. po jego obrzędowym zakończeniu w kręgu) osoby zostają jeszcze na chwilę na wspólnej przestrzeni (np. na placu apelowym). Każda osoba może w tym czasie podejść do wybranych osób i podziękować im za coś, co się tego dnia działo lub za coś przeprosić.

-----

## 36. Wędrówka

Forma, jeżeli odbywa się w odpowiednio dostosowanych warunkach, wpływa znakomicie na hart ducha - zwłaszcza, jeśli pomimo trudności nie ma możliwości skrócenia trasy, bo celem jest dojście do noclegu. Dzieje się to głównie przez konfrontację uczestnika z własnymi oporami (takimi jak: zmęczenie, spocenie, dyskomfort termiczny, ciężenie plecaka), które musi przezwyciężyć, by nie znaleźć się w sytuacji dużo trudniejszej niż ta w której jest teraz (perspektywa przedłużenia obecnego stanu bez zyskania czegokolwiek w zamian).

Odpowiednio długa wędrówka pozwala także wpaść w swego rodzaju trans, mantrę ciągłego stawiania kroków i wyciszenia umysłu. W sposób oczywisty wpływa także na rozwój sfery ciała.

-----

## 37. Wędrówka bez zasobów

Forma polega na wędrówce po terenie zamieszkałym (wsiach, miasteczkach) z ograniczonymi zasobami w celu zmuszenia uczestników formy do wejścia w interakcję z lokalną społecznością. Cel ów można osiągnąć przykładowo przez zaopatrzenie harcerzy w butelki lub bidony na wodę nie większe niż 0.5l lub poprzez określenie jedynie celu wędrówki bez zaopatrzenia ich w mapę - wówczas w naturalny sposób niezbędne staje się prośenie o uzupełnienie wody w pobliskich domach i pytanie o drogę napotykanym po drodze ludzi.

## 38. Zwiad lokalnej społeczności

Forma polega na przeprowadzeniu zwiadu w miejscowości w pobliżu miejsca obozowania z naciskiem na zadania związane z lepszym poznaniem lokalnej społeczności. Przykładowe zadania służące temu celowi to:

- Poproście o trzy osoby, żeby zrobiły sobie z Wami zdjęcie pod dowolnym pomnikiem i żeby wysłały je na maila drużynowego.
  - Dowiedzcie się, jaka jest najciekawsza historia związana z parafią według jednego z księży.
  - Ustalcie, ile kosztuje najtańsza woda gazowana w mieście.
  - Dowiedzcie się, w którym roku założone zostało miasto.
- 

## 40. Gra nocna

Prowadzenie działań w nocy stwarza potrzebę wstania pomimo bycia sennym przez uczestników, co ma walor wzmacniania hartu ducha.

Należy mieć na uwadze, że formy nocne powinny być ciekawe - np. Przeprowadzenie jedynie alarmu mundurowego bez dalszego celu może tworzyć u uczestników przekonanie, że nie warto się przełamywać i w nocy wstawać, bowiem jest to bezcelowe.

-----

## 35. Drużynowe mycie się w jeziorze lub pod zimną wodą

Forma bazuje na konieczności wejścia do zimnej wody (hart ducha). Wspólne mycie w jeziorze ma tę zaletę nad myciem pod prysznicem, że drużynowemu łatwiej jest zaobserwować łatwość, z jaką harcerze przełamują się i wskakują do wody. Ponadto działa przy tym efekt wzajemności oddziaływań.

Należy mieć na uwadze, że z czasem uczestnicy przyzwyczajają się wskakiwać do zimnej wody. Wówczas forma ta przestanie spełniać swój cel.

## 42. "Padnij" za zbyt wolną zbiórkę

Prowadzący po wydaniu komendy "zbiórka" (np. w szeregu), jeśli widzi, że harcerze się ociągają i nie traktują jego komendy z należytą powagą i dyscypliną odlicza od siedmiu do zera. Jeśli do tego czasu harcerze nie ustawią się na zbiórce, prowadzący wydaje całej drużynie komendę "padnij" (czyli przejście do podporu przodem).

Forma ma na celu zbudowanie postawy szacunku dla wydawanych przez kadrę komend i postawy sprawnego działania - w przeciwnym razie w naturalny sposób harcerze, którzy sprawnie stawiają się na zbiórce są poszkodowani, gdyż czekają beczynnie na tych, którzy komendę zignorowali. Jednocześnie forma pozwala zbudować przekonanie, że konieczność położenia trzymanych w ręku rzeczy na ziemi w celu wykonania komendy "padnij" oraz dotknięcie rękami podłogi lub ziemi nie jest "końcem świata".

Należy mieć na uwadze, że o ile słuszne jest egzekwowanie od harcerzy wykonywania komend i poleceń kadry, o tyle kadra ma obowiązek stosownie i w sposób otwarty reagować na formułowane przez harcerzy poglądy, pomysły i wątpliwości, nawet, jeśli mają one charakter zaczepny, żartobliwy, czy niepoważny.

-----

## 43. Zagadki matematyczno-logiczne

Prowadzący formę regularnie (np. codziennie na apelu na obozie) przedstawia uczestnikom jedną zagadkę matematyczną, która jest w zasięgu ich możliwości intelektualnych, np: *"o magicznym kamieniu wiadomo tylko tyle, że waży on kilogram oraz pół magicznego kamienia. Ile kilogramów waży magiczny kamień?"*.

Forma ta jest przykładem zjawiska wpływu sfer funkcjonalnych na sferę ducha przy udziale **wartości wtórnych** - uczestnicy będą mieli tendencję, by z czasem uznać umiejętność logicznego myślenia za ważną, ponieważ będą ją dobrze umieli. W ślad za tym pójść zaś szacunek do nauki, krytycznego myślenia, itd..

## 48. Opowiadanie gawędy o autorytecie

Forma nie polega na tym, że prowadzący opowiada gawędę. Forma polega na tym, by prowadzący przygotował uczestnika do opowiadania gawędy.

Zazwyczaj twórca dzieła więcej na nim korzysta niż jego odbiorca - tak samo jest z dobrą gawędą. Forma polega na znalezieniu postaci, która dla słuchaczy będzie autorytetem, zanurzeniu się w historię jej życia i pod okiem doświadczonego instruktora przygotowanie gawędy dla zuchów lub harcerzy, która pozwoli im się utożsamić z bohaterem.

### **Jak zepsuć formę?**

- Pozwolić na przeczytanie gawędy z kartki

---

## 46. Biwak bez nadzoru

Forma polega na przeprowadzeniu biwaku drużyny tyle że z niemal zerowym zaangażowaniem kadry drużyny. Rola kadry powinna się ograniczyć do przeprowadzenia zbiórki, podczas której pomogą ustalić w drużynie (lub zastępie) co trzeba zrobić by zorganizować biwak, następnie pomogą rozdzielić zadania i wybrać spośród uczestników głównego koordynatora biwaku.

Forma swoje główne walory czerpie w tym, że liczba i poziom problemów, z którymi uczestnicy się zmierzają jest ściśle zależna od tego jak bardzo odpuszczają temat zorganizowania biwaku. Jeżeli wszyscy zapomną kupić jedzenie - drużyna będzie głodować dwa dni, albo będzie zmuszona jakoś inaczej je załatwić. Jeżeli ktoś pomyli kierunek marszu lub miejsce docelowe - będzie trzeba spać na dworcu lub iść przez noc. Jeśli ktoś nie sprawdzi, czy autobus powrotny jeździ także w niedzielę - będzie trzeba łapać stopa, albo iść pieszo.

Rola kadry sprowadza się przede wszystkim do dwóch kwestii - reagowania tylko i wyłącznie gdy sytuacja będzie groźna dla życia uczestników oraz podsumowaniu biwaku po jego zakończeniu.

Forma kształtuje sumienność, zaradność, proaktywną postawę i uważność na kwestie poza bezpośrednim polem zainteresowania.

## 47. Późno-życiowe rozmowy

Zadaniem uczestnika formy jest znalezienie pięciu osób po 60 roku życia o różnych przeszłościach i odbycie z nimi rozmów na temat ich życia oraz (zwłaszcza!) tego, co według nich jest w życiu najważniejsze, z czego się najbardziej cieszą, czego najbardziej żałują. Forma ma na celu dać uczestnikowi możliwość spojrzenia na rzeczywistość oczami kogoś, kto dobrze ją zna i kto większość swojego życia ma już za sobą.

Warto, aby prowadzący formę miał okazję zweryfikować osoby, z którymi planują porozmawiać uczestnicy. Najlepiej, aby nie były to osoby zupełnie nieznane. Formę można także przeprowadzić w małych grupach (dwu- lub trzyosobowych, maksymalnie w ramach jednego zastępu).

Uczestnicy do tej formy muszą posiadać potrzebne umiejętności komunikacyjne, by umieli prowadzić rozmowę, a nie tylko "odpytkę". Jeżeli nie uda im się nawiązać szczerzej, mimo, że krótkiej relacji, forma będzie bezcelowa. Wskazane jest z tego względu, by wybrane osoby były otwarte na rozmowy z harcerzami - byli instruktorzy, kombataneci, osoby, które pełniły w ZHP w państwie Polskim funkcje. Wskazane jest także, aby uczestnik formy przygotował strategię rozmowy, która pozwoli mu przejść od tego, czym rozmówca się zajmował do jego ducha.

-----

## 45. Wspólna minuta czosnku

Grupa osób bierze po ząbku czosnku i staje w kręgu. Na dany znak wszyscy zaczynają jeść ząbek czosnku (rozgryzając go), jednak przełknąć i popić go można dopiero po minucie. Przegrywają ci, którzy przełkną czosnek wcześniej. Ponieważ jest to forma wspólnego trudu, kształtuje też wartości związane ze wspólnotą.

Jeśli prowadzący uzna to za stosowne, a uczestnicy są odpowiednio duzi (ok, 15+), może w ten sposób naturalnie skomentować podobieństwo jedzenia czosnku do picia wódki - oba pieką, oba trzeba popić, oba dezynfekują, ale jeden wzmacnia odporność, a drugi niszczy wątrobę i mózg.

Szczególnie dla tej formy warto zadbać o jej dobrowolność - pomaga to budować poczucie elitarności osób podejmujących rywalizację i wspólne wyzwania.

Formę można przeprowadzać maksymalnie raz dziennie - więcej niż jeden ząbek czosnku na dobę może podrażnić żołądek.

## 39. Warta nocna

Nocna warta powinna być odbywana w parach po ok. 1.5-2h, bez urządzeń elektronicznych. Przede wszystkim buduje hart ducha poprzez następujące elementy: wstanie w nocy na swoją wartę, walka z potencjalną sennością, funkcjonowanie w chłodnej temperaturze. Warty mają także wymiar kształtowania uważności - poprzez funkcjonowanie w izolacji od większości codziennych źródeł informacyjnych.

-----

## 49. Negocjowanie koalicji własnych partii politycznych

Forma spisyje się najlepiej między dwiema niewielkimi grupami osób o różnych poglądach politycznych. Uczestnicy w grupach o względnie spójnych poglądach zakładają swoją mini-partię: określają jej nazwę i postulaty, po czym wybierają swojego przedstawiciela.

Gdy obie mini-partie są gotowe, siadają naprzeciw siebie i ich przedstawiciele przy wspólnym stole i przy konsultowaniu się z pozostałymi członkami partii negocjują między sobą koalicję. Ich zadaniem jest wypracowanie wspólnych postulatów zgodnie z którymi będzie określony ład polityczno-społeczno-gospodarczy w państwie.

Prowadzący pełni w tej formie rolę mediatora: gdy negocjacje nad którymś z postulatów utykają, proponuje rozwiązania, zadaje pytania pomagające rozłożyć postulaty na części pierwsze, rozstrzyga przypadku sporów o fakty itd..

Forma ma na celu zmuszenie uczestników do spojrzenia w głąb swoich poglądów i wartości i dogrzebania się do ich podstaw. Opiera się ona na założeniu, że obie strony wyznają podobne aksjomaty i mają podobne punkty wyjścia, np.: "każdy człowiek powinien móc godnie żyć", "dobre są jedynie relacje oparte o sprawiedliwość" itd..

Aby móc skutecznie przeprowadzić formę, konieczne jest by uczestnicy byli skłonni do poważnej dyskusji - samo posiadanie poglądów politycznych nie wystarczy (zwłaszcza, jeśli towarzyszy temu ciągłe "heheszki", zaś polityka jest dla harcerzy jedynie memem).

### **Jak zepsuć formę?**

- Jako prowadzący być stronnikiem.