

# ĆWIK



Próba na stopień ćwika powinna być realizowana przez harcerza starszego w wieku 14-16 lat i powinna trwać od 9 do 12 miesięcy. Jeśli jest to dla Ciebie początek drogi harcerskiej równoległe powinienesz realizować próbę harcerza. Złożenie Przymierzenia Harcerskiego musi nastąpić przed zamknięciem próby na stopień. Nie musisz zdobyć naramiennika starszoharcerskiego, aby realizować próbę na stopień starszoharcerski.

W ułożeniu, realizacji oraz podsumowaniu próby wspierać Cię będzie opiekun próby. Zadania podstawowe możesz zacząć realizować od razu. Wyzwania, sprawności i tropy możesz wybrać w momencie układania próby lub dobierać w miarę jej trwania. Jeśli nie zdobyłeś wcześniej stopnia odkrywcy, ustal z drużynowym uzupełnienie próby o 1–5 zadań dodatkowych, ukierunkowanych na uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. Jeśli zrealizowałeś wcześniej jakieś zadanie podstawowe, uznaj je za zaliczone – nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. Możesz też, w uzgodnieniu z drużynowym, zaliczyć w poczet próby sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień bądź od zamknięcia próby harcerza, jeśli to Twoja pierwsza próba na stopień.

.....  
imię i nazwisko

.....  
Data rozpoczęcia

.....  
Data ukończenia

## Idea stopnia

### **Ćwik, czyli człowiek rezolutny i doświadczony, dbający o innych wokół siebie i chętnie niosący pomoc.**

Jestem świadomy 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 na inne kultury, religie, rasy. 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, pogłębam 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 ciała. 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.

## Schemat pracy z ideą stopnia

1. W ułożeniu, realizacji oraz podsumowaniu próby harcerza starszego wspiera opiekun próby.
2. Schemat pracy:
  - Przed realizacją próby przeczytaj powyższą ideę stopnia i zastanów się wraz z opiekunem próby, co musisz zrobić, aby osiągnąć opisany w niej poziom.
  - Na półmetku próby **...miejsce na wpisanie daty...** sprawdźcie wraz z opiekunem, czy jesteś na dobrej drodze ku temu.
  - Przed zamknięciem próby raz jeszcze zastanówcie się wspólnie czy osiągnąłeś poziom opisany w idei stopnia.



**Dewiza starszoharcerska:**







**Znajdź swój kierunek!**

## Zadania podstawowe

### 1. Potwierdź zrealizowanie 16 zadań.

**Uwaga:** Koniecznie zapoznaj się z programami wymienionych sprawności - ich zadania pokrywają się częściowo z poniższymi zadaniami na stopień, dzięki czemu można jednocześnie zdobyć sprawność i zrealizować zadanie podstawowe na stopień.

Sprawność	WYROBIENIE HARCERSKIE	Potwierdzenie
 Skaut	Przeczytałem przynajmniej jedną książkę, która pogłębiła moją wiedzę o dziejach ruchu harcerskiego lub skautowego. Zaprezentowałem innym (w zastępie, drużynie) wybrane zagadnienie i znaczącą postać.	
	Spotkałem członka władz mojego hufca. Dowiedziałem się, jak oznacza się funkcje w hufcu, chorągwi i władzach naczelnych ZHP. Spotkałem się z funkcyjnym instruktorem hufca i dowiedziałem się, czym się zajmuje.	
OBOZOWNICTWO		Potwierdzenie
 Wyga	Zapoznałem młodszych harcerzy z zasadami pracy z narzędziami pionierskimi. Pokierowałem zastępem przy budowie prostego urządzenia obozowego.	
	Pełniłem funkcję oboźnego, kwatermistrza lub zaopatrzeniowca na wyjeździe drużyny.	
TERENOZNAWSTWO		Potwierdzenie
 Przewodnik	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		Potwierdzenie
 Ratownik	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałem objawy zawału serca i udaru. Udzieliłem pierwszej pomocy poszkodowanemu.	
	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej udzieliłem pierwszej pomocy w przypadku napadu duszności i zadławienia u osoby dorosłej.	
	Współprowadziłem zbiórkę na temat pierwszej pomocy dla innych harcerzy.	
EKONOMIA		Potwierdzenie
 Przedsiębiorca	Wykonałem jedno z poniższych zadań: <ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowałem plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki lub innego przedsięwzięcia harcerskiego. Rozliczyłem go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza.</li> <li>Zebrałem informacje o dostępnych dla młodzieży ofertach różnych banków i przeanalizowałem oferowane w ramach nich usługi i produkty. Na podstawie dokonanej analizy założyłem konto bankowe lub dokonałem oceny warunków banku, w którym posiadam rachunek, z innymi zebranymi ofertami.</li> </ul>	

Sprawność	ZDROWIE	Potwierdzenie
 <p>Lider zdrowia</p>	<p>W porozumieniu z rodzicami i ew. dietetykiem dobrą własną tryb i sposób żywienia.</p> <p>Przez okres trwania próby minimum dwa razy w tygodniu uprawiałem wybraną aktywność fizyczną.</p>	
EKOLOGIA		Potwierdzenie
 <p>Ekolog</p>	<p>Dowiedziałem się, czym jest globalne ocieplenie, jakie są jego przyczyny oraz prognozowane konsekwencje. Poznałem pojęcie śladu węglowego, opowiedziałem o stosowanych we własnym życiu działaniach na rzecz jego zmniejszenia (np.: dojeżdżanie do szkoły rowerem lub komunikacją miejską, stosowanie różnych sposobów oszczędzania energii). W trakcie trwania próby wyrobiłem w sobie nowy nawyk zmniejszający emisję gazów cieplarnianych.</p>	
 <p>Ekolog</p>	<p>Dowiedziałem się, jaki wpływ na środowisko wywieram podczas wypraw, wycieczek, obozów, biwaków na łonie przyrody. Poznałem podstawowe techniki minimalizacji tego wpływu. Skompletowałem 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).</p>	
ŚWIAT CYFROWY		Potwierdzenie
 <p>Komputerowiec</p>	<p>Wykonałem jedno z zadań:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokonałem komputerowej edycji zdjęć (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania), np. naniesienia logo, wykadrowania zdjęcia, korekcji błędów, zmiany jasności/kontrastu/nasylenia kolorów. Moje harcerskie projekty są zgodne z Katalogiem Identyfikacji Wizualnej ZHP.</li> <li>• Dokonałem komputerowego montażu filmu (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania).</li> <li>• Przygotowałem dokumenty z wykorzystaniem zaawansowanych funkcji edytora tekstu (np.: nagłówki i stopka, interlinia, zapis równania i symboli matematycznych, przypisy, kolumny, wstawianie komentarzy, opracowanie własnego stylu, korzystanie z tzw. twardych spacji i podziałów strony).</li> </ul>	
ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA		Potwierdzenie
 <p>Złota rączka</p>	<p>Wykonałem lub naprawiłem przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepeu lub gospodarstwa domowego.</p>	
ŻYWIENIE		Potwierdzenie
 <p>Kucharz</p>	<p>Ugotowałem co najmniej po dwie różne zupy, drugie dania i desery (niekoniecznie jednego dnia), wykorzystując różne sposoby przygotowania, np.: pieczenie, smażenie, duszenie, gotowanie. Nakryłem do stołu z okazji uroczystego posiłku, korzystając z zastawy, sztućców, serwetek, wybranych elementów dekoracyjnych (np.: świece, kwiaty, obrus).</p>	

## Sprawności

2. Wpisz nazwy 4 sprawności przynajmniej trzygwiazdkowych (\*\*\*) , które zdobyłeś podczas trwania próby.

SPRAWNOŚCI	Numer rozkazu

## Tropy zrealizowane z zastępem

3. Wpisz nazwy min. 2 tropów – każdy powinien być z innej kategorii, w tym przynajmniej jeden opierający się na służbie.

	TROPY	Numer rozkazu
	BRATERSTWO	
	INICJATYWA	
	NATURA	
	ODKRYWANIE	
	OJCZYZNA	
	ZARADNOŚĆ	
	CZŁOWIEK	

## Wyzwania

4. Wpisz od 2 do 3 wyzwań skonsultowanych z opiekunem, z których 1 będzie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia.

WYZWANIA		Sposób potwierdzenia
DATA ROZPOCZĘCIA	DATA ZAKOŃCZENIA	
DATA ROZPOCZĘCIA	DATA ZAKOŃCZENIA	
DATA ROZPOCZĘCIA	DATA ZAKOŃCZENIA	

