



Związek
Harcerstwa
Polskiego



zhp.pl



zhp_pl



zhp



zhp_pl



Ochotniczka

Próba na stopień ochotniczki powinna być realizowana przez harcerkę w wieku 10-12 lat i powinna trwać od 6 do 12 miesięcy. Jeśli jest to dla Ciebie początek drogi harcerskiej równoległe powinnaś realizować próbę harcerki. Złożenie Przyrzeczenia Harcerskiego musi nastąpić przed zamknięciem próby na stopień. W ułożeniu, realizacji oraz podsumowaniu próby wspierać Cię będzie opiekun próby.

Zadania podstawowe możesz zacząć realizować od razu, zaś wyzwania, sprawności i tropy dobrać w miarę trwania próby. Jeśli zrealizowałaś 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 zdobyte wcześniej sprawności.



Zadania uzupełniające



Tutaj możesz razem z opiekunem próby wpisać maksymalnie trzy zadania uzupełniające, realizujące idee stopnia. Mogą być one ukierunkowane na poznanie bohatera lub tradycji środowiska.

Zadanie	Podpis

Zadania podstawowe

Potwierdź realizowanie 17 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
 Skautka	Noszę mundur zgodny z regulaminem obowiązującym w ZHP.	
	Poznałam najważniejsze tradycje i obrzędy swojej drużyny. Potrafię stanąć w postawie zasadniczej i swobodnej oraz ustawić się w szyku. Wykazałam się tą wiedzą i umiejętnościami, uczestnicząc w życiu drużyny.	
	Dowiedziałam się, kto i kiedy założył skauting i harcerstwo.	
 Wyga	OBOZOWNICTWO	Potwierdzenie
	Wzięłam udział w obozie lub biwaku pod namiotami. Poznałam zasady bezpieczeństwa i przestrzegam ich. Pozostałam po sobie porządek.	
	Znam i w różnych sytuacjach zastosowałam co najmniej pięć węzłów.	

 <p>Liderka zdrowia</p>	<p>Wzięłam udział w wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej trwającej około 4-5 godzin. Samodzielnie spakowałam plecak odpowiednio do potrzeb i pogody (uwzględniając zdrowe jedzenie, wodę, okrycie na słońce i deszcz, krem z filtrem itd.).</p>	<p>Potwierdzenie</p>
 <p>Ratow- niczka</p>	<p>Znam numery alarmowe, skorzystałam z nich w sytuacji rzeczywistej lub symulowanej, podając dyspozytorowi niezbędne informacje.</p>	<p>Potwierdzenie</p>
 <p>Przedsię- biorczy</p>	<p>EKONOMIA Zaoszczędziłam pieniądze na wybrany przez siebie cel. Sporządziłam wraz z rodzicami listę codziennych produktów. Samodzielnie zrobiłam zakupy zgodnie z listą, sprawdzając ceny i cechy tych produktów i nie przekraczając założonej kwoty.</p> <p>RATOWNICTWO W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej podjęłam się prostych czynności ratujących zdrowie i udzieliłam pomocy w zdarzeniach, które mogą mieć miejsce w domu: opatrzyłam ranę, zabezpieczyłam oparzenie, zareagowałam właściwie w sytuacji omdlenia, zadabam o bezpieczeństwo osoby nieprzytomnej (oceniłam przytomność, udrożniłam drogi oddechowe i sprawdziłam oddech u poszkodowanego nieprzytomnego).</p>	<p>Potwierdzenie</p>






Wyzwanie		Podpis
data rozpoczęcia	data zakończenia	



Wyzwania

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

Wyzwanie		Podpis
data rozpoczęcia	data zakończenia	
data rozpoczęcia	data zakończenia	

Sprawność	ŻYWIENIE	Potwierdzenie
 Kucharka	Przygotowałam pod nadzorem rodzica śniadanie lub kolację dla domowników, w tym jedno wybrane danie na ciepło, np.: owsiankę, jajecznicę itp.	
ŚWIAT CYFROWY		
 Komputerowiec	Zapoznałam się z zasadami zdrowego korzystania z komputera (postawa, ergonomia, oświetlenie, przerwy itp.). Porównałam je z moimi przyzwyczajeniami i skorygowałam (w razie potrzeby) swoje nawyki.	Potwierdzenie
EKOLOGIA		
 Ekolożka	Znam zasady segregacji odpadów w swoim miejscu zamieszkania. Segreguję zgodnie z nimi odpady w domu, szkole i harcówce.	Potwierdzenie
TERENOZNAWSTWO		
 Kartografka	Zapamiętałam drogę przebytą w mieście i z pamięci wykonałam szkic drogi (plan ulic, przez które przechodziłam). W czasie wędrowki w terenie zorientowałam mapę zgodnie z kierunkami świata. Poprowadziłam zastęp podczas wędrowki.	Potwierdzenie
ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA		
 Złota rączka	Przez okres próby utrzymywałam porządek w pokoju, w którym mieszkam. Mocno i estetycznie przyszyłam tętę lub naszywkę oraz guzik.	Potwierdzenie








Sprawności

Wpisz nazwy 4 sprawności przynajmniej jednogwiazdkowych (*), które zdobyłeś podczas trwania próby.

Sprawność	Numer rozkazu

Tropy zrealizowane z zastępem

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

	Numer rozkazu
 BRATERSTWO	
 INICJATYWA	
 NATURA	
 ODKRYWANIE	
 OJCZYZNA	
 ZARADNOŚĆ	
 CZŁOWIEK	