

**KARTA NA STOPIEŃ ĆWIKA**

**…………………………………………………………………………………………**

*imię i nazwisko*

**Ćwik jest rezolutny i doświadczony, dba o innych wokół siebie i chętnie niesie 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/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.

**Data rozpoczęcia próby …………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Planowany czas zakończenia próby ……………………………………………………………………………………………………………**

**Opiekun próby ………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

## ANALIZA

|  |  |
| --- | --- |
| **MOCNE STRONY** | **SŁABE STRONY** |
|  |  |
| **KIERUNEK, W KTÓRYM CHCĘ SIĘ ROWIJAĆ** |
|  |

*Przeczytaj ideę stopnia. Przeanalizuj swoje mocne i słabe strony w jej kontekście. Pomyśl o wzmacnianiu mocnych stron, nad słabymi pracuj, wykorzystuj swoje umiejętności i zdobywaj nowe. Marzenia przekuwaj w cele i dąż do ich realizacji wykorzystując swoje mocne strony i umiejętności. Zastanów się jakie zasoby są Ci do tego potrzebne (w tym te mniej oczywiste jak czas, wsparcie zewnętrzne, motywacja itp.). Na tej podstawie zaplanuj zadania wraz z opiekunem.*

## ZADANIA PODSTAWOWE

*Koniecznie zapoznaj się ze sprawnościami wymienionymi przy zadaniach. Pokrywają się one częściowo, dzięki czemu można jednocześnie zrealizować zadanie na stopień i zdobyć sprawność.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. |  |
| sprawność | **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. |  |
| sprawność | **Terenoznawstwo** | potwierdzenie |
| *Przewo-dnik*\*\*\* | 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. |  |
| sprawność | **Ratownictwo** | potwierdzenie |
| *Ratownik*\*\*\* | W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałem objawy zawału serca i udaru. Udzieliłam 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. |  |
| sprawność | **Żywienie** | potwierdzenie |
| *Kucharz\*\*\** | 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). |  |
| sprawność | **Zdrowie** | potwierdzenie |
| *Lider Zdrowia*\*\*\* | W porozumieniu z rodzicami i ew. dietetykiem dobrałem właściwy dla siebie tryb i sposób żywienia. |  |
| Przez okres trwania próby minimum dwa razy w tygodniu uprawiałem wybraną aktywność fizyczną. |  |
| sprawność | **Świat cyfrowy** | potwierdzenie |
| *Kompu-terowiec*\*\*\* | Wykonałem jedno z zadań:1. Dokonałem 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.
2. Dokonałem komputerowego montażu filmu (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania).
3. Przygotowałem 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).
 |  |
| sprawność | **Ekologia** | potwierdzenie |
| *Ekolog*\*\*\* | 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 zmniejszania (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. |  |
| 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). |  |
| sprawność | **Ekonomia** | potwierdzenie |
| *Przedsię-biorca*\*\*\* | Wykonałem jedno z poniższych zadań:1. Przygotowałem plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki lub innego przedsięwzięcia harcerskiego. Rozliczyłem go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza.
2. 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.
 |  |
| sprawność | **Zaradność życiowa** | potwierdzenie |
| *Złota Rączka*\*\*\* | Wykonałem lub naprawiłem przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szczepu lub gospodarstwa domowego. |  |

## SPRAWNOŚCI

*Przynajmniej cztery, przynajmniej trzygwiazdkowe \*\*\* sprawności.*

|  |  |
| --- | --- |
| sprawność | numer rozkazu |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## SŁUŻBA

*Zadanie/a zorientowane na pełnienie służby wynikającej z idei stopnia.*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

## ROZWÓJ SPOŁECZNY

*Zadanie/a zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym w idei stopnia – możesz do tego wykorzystać odpowiednie sprawności lub wyzwania.*
………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

*Działanie w grupie rówieśniczej (zastępie, patrolu, drużynie) – możesz do tego wykorzystać tropy.*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

## ROZWÓJ DUCHOWY I EMOCJONALNY

*Zadanie/a skupione na osiągnięciu poziomu wyznaczonego ideą stopnia w oparciu o Prawo Harcerskie – możesz do tego wykorzystać wyzwania.*
………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| potwierdzenie |  |

## ZADANIE/A UZUPEŁNIAJĄCE

*Mogą być to maksymalnie 3 zadania.*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

## W POŁOWIE PRÓBY…

*…pomyśl wraz z opiekunem próby jak Ci idzie osiąganie idei stopnia. Czy realizujesz postanowienia wynikające z analizy i rozwijasz się w obranym przez siebie kierunku? Czy zadania realizują ideę stopnia? Czy jest coś czego potrzebujesz, by kontynuować próbę? Wnioski spisz i przekuj na działanie.*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……..