



SAMARYTANKA

Próba na stopień samarytanki powinna być realizowana przez harcerkę starszą w wieku 14-16 lat i powinna trwać od 9 do 12 miesięcy. Jeśli jest to dla Ciebie początek drogi harcerskiej równolegle powinnaś realizować próbę harcerki. Złożenie Przysięgi Harcerskiej 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 zdobyłaś wcześniej stopnia pionierki, ustal z drużynowym uzupełnienie próby o 1–5 zadań dodatkowych, ukierunkowanych na uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. 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 sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień bądź od zamknięcia próby harcerki, jeśli to Twoja pierwsza próba na stopień.



Samarytanka, czyli ta, która dba o innych wokół siebie i chętnie niesie pomoc, jest doświadczona i reżolutna w swych działaniach.

Jestem 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 otwarta 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, 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.

.....
imię i nazwisko

.....
drużyna

Data otwarcia:

Data zamknięcia:



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	Potwierdzenie
 Skautka	HARCERSKIE Przeczytałam przynajmniej jedną książkę, która pogłębiła moją wiedzę o dziejach ruchu harcerskiego lub skautowego. Zaprezentowałam innym (w zastępie, drużynie) wybrane zagadnienie i znaczącą postać.	
	Spotkałam członka władz mojego hufca. Dowiedziałam się, jak oznacza się funkcje w hufcu, chorągwi i władzach naczelnych ZHP. Spotkałam się z funkcyjnym instruktorem hufca i dowiedziałam się, czym się zajmuje.	
	OBOZOWNICTWO	Potwierdzenie
 Wyga	Zapoznałam młodszych harcerzy z zasadami pracy z narzędziami pionierskimi. Pokierowałam zastępem przy budowie prostego urządzenia obozowego.	
	Pełniłam funkcję oboźnej, kwatermistrzyni lub zaopatrzeniowca na wyjeździe drużyny.	
	TERENOZNAWSTWO	Potwierdzenie
 Przewodniczka	Korzystając z różnych źródeł (np. internetowe mapy, rozkłady jazdy) oraz własnego doświadczenia, opracowałam na potrzeby przedsięwzięcia drużyny/zastępu wariant drogi (najkrótsza, najszybsza, najtańsza, najwygodniejsza itd.) dostosowany do potrzeb drużyny/zastępu.	
	RATOWNICTWO	Potwierdzenie
 Ratownicza	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałam objawy zawału serca i udaru. Udzieliłam pierwszej pomocy poszkodowanemu.	
	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku napadu duszności i zadławienia u osoby dorosłej.	
	Współprowadziłam zbiórkę na temat pierwszej pomocy dla innych harcerzy.	
	EKONOMIA	Potwierdzenie
 Przedsiębiorczyni	Wykonałam jedno z poniższych zadań:	
	- Przygotowałam plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki lub innego przedsięwzięcia harcerskiego. Rozliczyłam go w ramach uzyskanej zaliczki, jednocześnie weryfikując realizację zakładanego preliminarza. - Zebrałam informacje o dostępnych dla młodzieży ofertach różnych banków i przeanalizowałam oferowane w ramach nich usługi i produkty. Na podstawie dokonanej analizy założyłam konto bankowe lub dokonałam oceny warunków banku, w którym posiadam rachunek, z innymi zebranymi ofertami.	

Sprawność	ZDROWIE	Potwierdzenie
 Liderka zdrowia	W porozumieniu z rodzicami i ew. dietetykiem dobrałam właściwy dla siebie tryb i sposób żywienia. Przez okres trwania próby minimum dwa razy w tygodniu uprawiałam wybraną aktywność fizyczną.	
	EKOLOGI	Potwierdzenie
 Ekolożka	Dowiedziałam się, czym jest globalne ocieplenie, jakie są jego przyczyny oraz prognozowane konsekwencje. Poznałam pojęcie śladu węglowego, opowiedziałam 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 wyrobiłam w sobie nowy nawyk zmniejszający emisję gazów cieplarnianych. Dowiedziałam się, jaki wpływ na środowisko wywieram podczas wypraw, wycieczek, obozów, biwaków na łonie przyrody. Poznałam podstawowe techniki minimalizacji tego wpływu. Skompletowałam 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).	
	ŚWIAT CYFROWY	Potwierdzenie
 Komputerowiec	Wykonałam jedno z zadań: • Dokonałam komputerowej edycji zdjęć (zalecane korzystanie z bezpłatnego oprogramowania), np. naniesienia logo, wykadro- wania zdjęcia, korekcy błędów, zmiany jasności/kontrastu/nasy- cenia kolorów. Moje harcerskie projekty są zgodne z Katalogiem Identyfikacji Wizualnej ZHP. • Dokonałam komputerowego montażu filmu (zalecane korzys- tanie z bezpłatnego oprogramowania). • Przygotowałam dokumenty z wykorzystaniem zaawansowa- nych 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).	
	ZARADNOŚĆ	Potwierdzenie
 Złota rączka	ŻYCIOWA Wykonałam lub naprawiłam przedmiot użyteczny w działaniach drużyny, szerepu lub gospodarstwa domowego.	
	ŻYWIENIE	Potwierdzenie
 Kucharka	Ugotowałam co najmniej po dwie różne zupy, drugie dania i de- sery (niekoniecznie jednego dnia), wykorzystując różne sposoby przygotowania, np.: pieczenie, smażenie, duszenie, gotowanie. Nakryłam do stołu z okazji uroczystego posiłku, korzystając z zastawy, sztućców, serwetek, wybranych elementów dekoracyjnych (np.: świece, kwiaty, obrus).	

Sprawności

2. Wpisz nazwy 4 sprawności przynajmniej trzygwiazdkowych (***), które zdobyłaś 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	

Zadania uzupełniające

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



zhp.pl



[zhp_pl](https://www.instagram.com/zhp_pl)



[zhp](https://www.facebook.com/zhp)



[zhp_pl](https://twitter.com/zhp_pl)



UNITAT znaczy **JEDNOŚĆ**



RPM PRYZMAT