



TROPICIELKA

Próba na stopień tropicielki powinna być realizowana przez harcerkę w wieku 12-13 lat i powinna trwać od 6 do 12 miesięcy.

Jeśli jest to dla Ciebie początek drogi harcerskiej równolegle 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 nie zdobyłaś wcześniej stopnia ochotniczki, 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.



Tropicielka, czyli ta, która zna się na tropieniu, poszukiwaniu informacji i wykorzystywaniu ich w codziennym życiu.

Harcerstwo stało się dla mnie przygodą i drogą do stawania się coraz lepszą w każdej dziedzinie. Mam coraz większy wpływ na życie mojego zastępu, dzielę się moimi propozycjami i pomysłami na to, co robimy na zbiórkach. Dbam o to, by mój zastęp był dobry. Rozwijam swoje zainteresowania i dzielę się nimi z zastępem. Poszerzam swoją wiedzę o świecie i szukam odpowiedzi, kiedy czegoś nie rozumiem. Mam swoich ulubionych bohaterów, których próbuję naśladować. W swoim postępowaniu staram się kierować Prawem Harcerskim. Spełnianie dobrych uczynków to mój sposób na czynienie dobra. Jestem odpowiedzialna, potrafię ponieść konsekwencje swoich błędnych decyzji. Szanuję przyrodę, podejmuję działania, by ją chronić. Dbam o swoje zdrowie – regularnie uprawiam wybraną aktywność fizyczną. Wspieram moją rodzinę – mam swoje stałe obowiązki.

.....
imię i nazwisko

.....
drużyna

Swoją próbę otworzyłam:

Swoją próbę zamknęłam:

Zadania podstawowe

Potwierdź zrealizowanie 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	Przedstawiłam w wybranej przez siebie formie przynajmniej trzy postacie z historii harcerstwa.	
	Znam nazwy stopni harcerskich i instruktorskich oraz sposób ich oznaczania na mundurze. Kilka razy zameldowałam się, używając odpowiednich nazw stopni.	
	TERENOZNAWSTWO	Potwierdzenie
 Kartografka	Poznałam znaki topograficzne. Poprowadziłam zastęp/patrol w czasie wędrowki w terenie, posługując się busolą i mapą. Dojechałam bezbłędnie do miejsca oznaczonego na mapie.	
	RATOWNICTWO	Potwierdzenie
 Ratowniczka	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej przy użyciu własnej apteczki prawidłowo postąpiłam przy krwotokach: • udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku krwotoku z nosa, • założyłam opatrunek uciskowy w przypadku krwotoku z rany, • udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku złamania otwartego.	
	Udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku ukąszenia przez owady.	

Sprawność	OBOZOWNICTWO	Potwierdzenie
 Wyga	Zachowując zasady bezpieczeństwa, rozpałiłam ognisko na łonie natury z użyciem wyłącznie naturalnych materiałów (nie dotyczy zapalek); po zgaszeniu doprowadziłam miejsce do pierwotnego stanu. Uczestniczyłam w przygotowaniu złożonego posiłku na ognisku.	
	Wraz z zastępem rozstawiłam namiot i zbudowałam przydatne urządzenie obozowe (np. wyposażenie namiotu). Przez cały obóz utrzymałam porządek w swoich rzeczach.	
	Pełniłam służbę wartowniczą na obozie lub biwaku.	
	EKOLOGIA	Potwierdzenie
 Ekolożka	Korzystałam wyłącznie z wielorazowych naczyń i sztućców na biwakach, inicjatywach szkolnych i harcerskich przez minimum trzy miesiące.	
	Zapoznałam się z ideą domowych/balkonowych ogrodów. Wyhodowałam jadalną roślinę i użyłam jej do przyrządzenia posiłku dla rodziny.	
	EKONOMIA	Potwierdzenie
 Przedsiębiorczyni	Wzięłam udział w pozyskiwaniu środków w formie np. akcji zarobkowej, zbiórki publicznej, loterii, crowdfundingu, akcji 1% itp.	
Sprawność	ŻYWIENIE	Potwierdzenie
 Kucharka	Nauczyłam się przygotowywać ulubioną potrawę z rodzinnego przepisu.	

Sprawność	ZDROWIE	Potwierdzenie
 Liderka zdrowia	Wzięłam udział w całodziennym wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej. Dowiedziałam się, jak i przygotowałam na niej obiad niewymagający gotowania.	
	Przez okres trwania próby ćwiczyłam wybrany sport lub dziedzinę sprawności fizycznej (np.: szybkość, skoczność, celność, utrzymywanie równowagi). Zapisałam wynik osiągnięty na początku (np. czas na 100 m) i poprawiłam go na koniec próby	
	Znam i stosuję (wprowadzam w swoje życie) zasady zdrowego odżywiania się/zdrowe nawyki żywieniowe. Przez okres min. 2 miesięcy dbałam o prawidłowe nawodnienie organizmu, pijąc min. 2 litry wody dziennie, i unikałam słodkich przekąsek.	
	ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA	Potwierdzenie
 Złota rączka	Mam stały obowiązek związany z obsługą sprzętów lub urządzeń domowych i wywiązuję się z niego.	
	ŚWIAT CYFROWY	Potwierdzenie
 Komputerowiec	Zapoznałam się z netykietą, czyli zbiorem zasad zachowania się w Internecie. Stosuję je podczas codziennego użytkowania sieci.	

Sprawności

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



BRATERSTWO

Numer rozkazu



INICJATYWA



NATURA



ODKRYWANIE



OJCZYŻNA



ZARADNOŚĆ



CZŁOWIEK

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	

Wyzwanie		Podpis
data rozpoczęcia	data zakończenia	

Zadania uzupełniające

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

Zadanie	Podpis



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