

**STOWARZYSZENIE HARCERSKIE  
HUFIEC HARCEREK „SAD”  
im. Powstania Warszawskiego**

---

**REGULAMINY STOPNI  
I SPRAWNOŚCI HARCEREK ORAZ  
PLAKIETKI HUFCA**

**Warszawa 2012**

## **STOWARZYSZENIE HARCERSKIE**

### **STOPNIE I SPRAWNOŚCI HARCEREK ORAZ REGULAMIN ZDOBYWANIA PLAKIETKI HUFCA**

Publikacja metodyczna do użytku wewnętrznego

Publikacja sfinansowana została ze środków Urzędu m.st. Warszawy:



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



Wydanie III poprawione

### **WARSZAWA 2012**

#### OPRACOWANIE I REDAKCJA:

Komisji Stopnia Przewodniczki Śródmiejskiego Hufca Harcerek, w składzie:

phm. Anna Czekalska-Nikołajew

phm. Marta Jura Jurzyńska

hm. Elżbieta Miedzianowska

hm. Katarzyna Nowak

#### OPRACOWANIE I REDAKCJA

WYDANIA II POPRAWIONEGO 2008

phm. Anna Bielecka

phm. Katarzyna Gajewska

phm. Iwona Kołodziejska-Degórska

hm. Anna Mieczyńska

phm. Marta Karwowska

phm. Magda Kossak-Tabor

hm. Elżbieta Miedzianowska

hm. Anna Petroff-Skiba

hm. Róża Rzeplińska

phm. Malwina Serafin

phm. Magdalena Tchórznička

#### OPRACOWANIE I REDAKCJA

WYDANIA III POPRAWIONEGO 2012

hm. Anna Mieczyńska

phm. Patrycja Rumińska

hm. Róża Rzeplińska

phm. Magdalena Tchórznička

phm. Katarzyna Verbeek

# **STOPNIE HARCEREK**



## ZASADY ZDOBYWANIA STOPNI

Stopień harcerski określa osiągnięty przez harcerkę i potwierdzony podczas próby poziom dojrzałości harcerskiej. W Stowarzyszeniu Harcerskim harcerki mogą zdobyć następujące stopnie:

- ochotniczka,
- tropicielka,
- pionierka,
- wędrowniczka,
- Harcerka Rzeczypospolitej (HR-ka);

lub, w przypadku dziewcząt wstępujących do drużyn po ukończeniu 15 lat:

- harcerka starsza po próbie,
- pionierka,
- wędrowniczka,
- Harcerka Rzeczypospolitej (HR-ka).

### **Stopnie: ochotniczka, tropicielka, próba Harcerki Starszej**

1. Rozpoczęcie pracy nad stopniem ochotniczki następuje w momencie przyjęcia do drużyny. Przyjęcie do drużyny poprzedzone jest okresem próbnym, który powinien trwać około 2–3 miesięcy. Warunki okresu próbnego są wewnętrznymi ustaleniami drużyny. Tzw. próba harcerki, realizowana w okresie próbnym, musi mieć znane dziewczętom, konkretne wymagania i określony czas oraz tryb odbywania.
2. Harcerka może być dopuszczona do złożenia Przyrzeczenia Harcerskiego po otwarciu próby na stopień ochotniczki i spełnieniu wszystkich wymagań z działu „Tradycje i dzień dzisiejszy harcerstwa” oraz pierwszego wymagania z działu „Praca nad sobą” („Znam na pamięć Prawo i Przyrzeczenie Harcerskie”). Harcerka musi o tym wiedzieć i realizować wymagania ze świadomością, że przygotowuje się do złożenia Przyrzeczenia Harcerskiego. Absolutnie niewłaściwe jest odwołanie przez drużynową i Radę Drużyny decyzji o dopuszczeniu harcerki do złożenia Przyrzeczenia. To przede wszystkim nie czas (np. drugi obóz), ale postawa harcerki świadczy o tym, czy może złożyć Przyrzeczenie.
3. Próba harcerki starszej przeznaczona jest dla dziewcząt wstępujących do harcerstwa w wieku 15–16 lat. Nie poprzedza jej żaden inny okres próbny. Moment przyjęcia do drużyny harcerki starszej na próbie zależy od zwyczajów przyjętych w danym środowisku. Zaliczenie próby harcerki starszej uprawnia do złożenia Przyrzeczenia Harcerskiego i rozpoczęcia próby na stopień pionierki.
4. Jeśli dziewczyna, wstępująca do drużyny, ma już za sobą jakieś doświadczenia harcerskie, wymagania okresu próbnego powinny zostać zindywidualizowane. Drużynowa sama rozstrzyga, jakie ewentualne braki powinna uzupełnić jej harcerka, aby móc rozpocząć zdobywanie jako pierwszego od razu stopnia pionierki (może na przykład chodzić o niektóre wymagania próby harcerki starszej lub, jeśli harcerka zdobyła już stopień tropicielki, tylko o wymogi stawiane kandydatkom do drużyny).
5. Zdobywanie kolejnego stopnia powinno rozpoczynać się w momencie przyznania poprzedniego.
6. Podczas zdobywania ochotniczki i tropicielki oraz realizowania zadań próby harcerki starszej, harcerką opiekuje się drużynowa, zastępowa lub wyznaczona przez drużynową harcerka. Opiekunka musi mieć stopień harcerski wyższy od zdobywanego przez podopieczną.
7. Za poziom realizacji próby na stopień zawsze odpowiada drużynowa!
8. Drużynowa (lub opiekunka próby) wraz z kandydatką do stopnia, w oparciu o wymagania prób, tworzą indywidualny program próby na stopień. W programie próby zostaje dokładnie określony sposób realizacji każdego z wymagań.
9. Wymagania można zaliczać:
  - w toku pracy drużyny,
  - poprzez wykonanie zadań indywidualnych,

- poprzez zdobycie odpowiednich sprawności (w niniejszym regulaminie, przy poszczególnych punktach wymagań prób na stopnie, podano nazwy przykładowych sprawności, których zdobycie zalicza dane wymaganie).
10. Istnieją wymagania, które można zaliczyć w toku pracy drużyny i które mogą znaleźć się w próbach harcerek w takim brzmieniu, w jakim są zapisane w wymaganiach prób na stopnie. Tak samo, jak w przypadku wszystkich innych wymagań, zadaniem harcerki jest osiąść wiedzę i umiejętności w nich określone. Obowiązek stworzenia sytuacji, w których harcerka będzie mogła się nimi wykazać, spoczywa na drużynowej (lub opiekunce próby).
  11. Harcerka zapisuje program próby w swoim notatniku harcerskim. Spełnienie poszczególnych wymagań poświadczane jest podpisem drużynowej lub osoby przez nią upoważnionej wraz z podaniem daty zaliczenia.
  12. Jeśli zaistnieje taka konieczność, opiekunka stopnia wraz z zainteresowaną harcerką mogą w trakcie trwania próby zmieniać poszczególne punkty jej programu.
  13. Zdobywanie stopnia nie powinno trwać dłużej niż 1 rok.
  14. Ostatnim etapem zdobywania stopnia jest próba końcowa. O dopuszczeniu do niej decyduje drużynowa na wniosek opiekunki stopnia. Próba powinna mieć charakter indywidualnego przeżycia, dostosowanego do wieku, możliwości, cech osobowości i zainteresowań harcerki, a także umożliwiać wykorzystanie umiejętności oraz wiedzy nabytych w czasie zdobywania stopnia.
  15. Proponowane formy próby końcowej:
    - dla ochotniczki – bieg harcerski (najlepiej dla kilku harcerek, w wyjątkowych przypadkach indywidualny);
    - dla tropicielki – indywidualne zadanie tematyczne (zwiad);
    - dla harcerki zamykającej próbę harcerki starszej – do wyboru przez drużynową: bieg lub zadanie tematyczne.
  16. W przypadku niezrealizowania zadań próby końcowej, istnieje jednorazowa możliwość jej powtórzenia. Sytuacje, wymagające zwiększenia ilości powtórzeń, należy zaliczyć do wyjątkowych.
  17. Stopień przyznawany jest rozkazem drużynowej. Jego zdobycie potwierdzone jest wpisem do książeczki harcerskiej oraz odnotowywane w dokumentacji drużyny. Stopnie oznaczane są zgodnie z „Regulaminem mundurowym”.
  18. Dokumentację zdobywania stopnia stanowi, oprócz zapisu w notatniku harcerki, karta próby z wpisanym programem, przechowywana w dokumentacji drużyny.

## **Stopień pionierki**

1. Próby na stopień pionierki prowadzą kapituły, wyłonione spośród członkiń drużyny, szczerpu/środowiska lub hufca i powołane rozkazem komendantki hufca.
2. Kapituła pionierki składa się z trzech harcerek – jednej w stopniu co najmniej wędrowniczki i dwóch w stopniu co najmniej pionierki. Szefowa kapituły musi być instruktorką.
3. Nadzór merytoryczny nad pracą kapituł pionierek sprawuje hufcowa kapituła wędrowniczki.
4. Każda kandydatka wybiera sobie opiekunkę próby – w stopniu co najmniej pionierki. Opiekunka (najlepiej drużynowa) pomaga w tworzeniu programu próby i w różnych sprawach związanych ze zdobywaniem stopnia, uczestniczy w spotkaniach z kapitułą, potwierdza gotowość do otwarcia i zamknięcia próby.
5. Opiekunka próby wraz z kandydatką do stopnia, w oparciu o wymagania prób, tworzą indywidualny program próby na stopień. W programie próby zostaje dokładnie określony sposób realizacji każdego z wymagań.
6. Wymagania można zaliczać:
  - w toku pracy drużyny,
  - poprzez wykonanie zadań indywidualnych,
  - poprzez zdobycie odpowiednich sprawności (w niniejszym regulaminie, przy poszczególnych punktach wymagań prób na stopnie, podano nazwy przykładowych sprawności, których zdobycie zalicza dane wymaganie).

7. Istnieją wymagania, które można zaliczyć w toku pracy drużyny i które mogą znaleźć się w próbach harcerki w takim brzmieniu, jak są zapisane w wymaganiach prób na stopnie. Tak samo, jak w przypadku wszystkich innych wymagań, zadaniem harcerki jest osiąść wiedzę i umiejętności w nich określone. Obowiązek stworzenia sytuacji, w których harcerka będzie mogła się nimi wykazać, spoczywa na drużynowej (lub opiekunce próby).
8. Harcerka zapisuje program próby w swoim notatniku harcerskim. Spełnienie poszczególnych wymagań poświadczane jest przez kapitułę pionierki.
9. Jeśli zaistnieje taka konieczność, opiekunka stopnia wraz z zainteresowaną harcerką mogą w trakcie trwania próby zmieniać poszczególne punkty jej programu. Zmiany muszą być zatwierdzone przez kapitułę pionierki.
10. Za poziom merytoryczny zdobywania stopnia odpowiada kapituła pionierki.
11. Czas zdobywania stopnia od momentu otwarcia próby nie powinien być dłuższy niż 1 rok. W trakcie zdobywania kandydatka powinna odbyć co najmniej jedno spotkanie konsultacyjne z kapitułą oraz utrzymywać stały kontakt z opiekunką próby.
12. Ostatnim etapem zdobywania stopnia jest próba końcowa. O dopuszczeniu do niej decyduje kapituła. Próba ta powinna mieć charakter indywidualnego przeżycia, dostosowanego do wieku, możliwości, cech osobowości i zainteresowań harcerki, a także umożliwić wykorzystanie umiejętności oraz wiedzy, nabytych w czasie zdobywania stopnia. Za przygotowanie i przeprowadzenie próby odpowiada drużynowa.
13. Proponowaną formą próby końcowej dla pionierki jest próba samodzielności.
14. W przypadku niezrealizowania zadań próby końcowej, istnieje jednorazowa możliwość jej powtórzenia. Sytuacje, wymagające zwiększenia ilości powtórzeń należy zaliczyć do wyjątkowych.
15. Próba zostaje zamknięta przez kapitułę na spotkaniu z kandydatką i opiekunką, na którym harcerka składa kapitule raport z realizacji wymagań stopnia.
16. Stopień przyznawany jest rozkazem drużynowej. Jego zdobycie potwierdzone jest wpisem do książeczki harcerskiej oraz odnotowywane w dokumentacji drużyny. Stopnie oznaczane są zgodnie z „Regulaminem mundurowym”.
17. Dokumentację zdobywania stopnia stanowi, oprócz zapisu w notatniku harcerki, karta próby z wpisanym programem, przechowywana w dokumentacji drużyny i kapituły pionierki.

### **Stopnie: wędrowniczka, Harcerka Rzeczypospolitej**

1. Próby na stopnie wędrowniczki prowadzi kapituła, powołana rozkazem komendantki hufca.
2. Próby na stopnie Harcerki Rzeczypospolitej prowadzi kapituła, powołana rozkazem Naczelnika.
3. Kapituła wędrowniczki musi mieć w swoim składzie jedną osobę ze stopniem co najmniej HR-ki i dwie ze stopniem co najmniej wędrowniczki; kapituła HR-ki – trzy osoby ze stopniem HR-ki.
4. Każda kandydatka wybiera sobie opiekunkę próby – dla stopnia wędrowniczki w stopniu HR-ki lub instruktorkę mianowaną (posiadającą stopień instruktorski) w stopniu wędrowniczki; dla stopnia HR-ki – w stopniu HR-ki. Opiekunka pomaga w tworzeniu programu próby i w różnych sprawach związanych ze zdobywaniem stopnia, uczestniczy w spotkaniach z kapitułą, potwierdza gotowość do otwarcia i zamknięcia próby.
5. Za poziom merytoryczny zdobywania stopnia odpowiada kapituła.
6. Czas zdobywania stopnia od momentu otwarcia próby nie powinien trwać dłużej niż 1 rok. W trakcie zdobywania kandydatka powinna odbyć co najmniej jedno spotkanie konsultacyjne z kapitułą oraz utrzymywać stały kontakt z opiekunką próby.
7. Próba zostaje zamknięta przez kapitułę na spotkaniu z kandydatką i opiekunką, na którym harcerka składa kapitule raport z realizacji wymagań stopnia.
8. Stopień wędrowniczki przyznawany jest rozkazem komendantki hufca, a stopień HR-ki rozkazem Naczelnika na wniosek kapituły. Zdobycie stopnia potwierdzone jest wpisem do książeczki harcerskiej oraz odnotowywane w dokumentacji drużyny/hufca/Naczelnictwa. Stopnie oznaczane są zgodnie z „Regulaminem mundurowym”.
9. Dokumentację zdobywania stopnia stanowi karta próby z wpisanym programem i raport z przebiegu próby. Dokumentację przechowuje kapituła.





# WYMAGANIA PRÓB NA STOPNIE

## OCHOTNICZKA (11–12 LAT)

Ochotniczka w domu, w szkole, w drużynie stara się zasłużyć na miano harcerki.

### **Praca nad sobą**

1. Znam na pamięć Prawo i Przyrzeczenie Harcerskie.
2. Staram się codziennie spełnić dobry uczynek.
3. Prowadzę notatnik harcerski.
4. Systematycznie pomagam w domu.  
*Porządnicka, Gospościa*
5. Poważnie traktuję swoje obowiązki szkolne.

### **Tradycje Polski**

1. Znam historię godła, barw i hymnu narodowego  
*Poszukiwaczka korzeni*
2. Znam polskie zwyczaje i obrzędy.  
*Poszukiwaczka korzeni*
3. Wymieniłam główne okresy historii Polski.  
*Tropicielka dziejów*
4. Wskazałam na mapie główne krainy geograficzne Polski.
5. Znam imię i nazwisko Prezydenta RP.

### **Tradycje i dzień dzisiejszy harcerstwa**

1. Znam symbolikę krzyża harcerskiego, koniczynki i lilijki.  
*Poszukiwaczka harcerskich korzeni*
2. Wiem, do czego zobowiązuje hasło „Czuwaj!”.  
*Poszukiwaczka harcerskich korzeni*
3. Dbam o mundur.
4. Śpiewam hymn harcerski i znam jego historię.  
*Piosenkarka, Poszukiwaczka harcerskich korzeni*
5. Znam obrzędy harcerskie i związane z nimi pieśni.  
*Poszukiwaczka harcerskich korzeni*
6. Wiem, kto i kiedy stworzył skauting i harcerstwo.  
*Poszukiwaczka harcerskich korzeni*
7. Znam strukturę organizacyjną Stowarzyszenia Harcerskiego.

### **Przyroda**

1. Rozpoznaję po 10 gatunków roślin i zwierząt dziko żyjących w Polsce.  
*Przyjaciółka lasu, Przyrodniczka, Kwiaciarka, Przyjaciółka środowiska naturalnego – rozpoznawanie roślin; Przyjaciółka lasu, Obserwatorka zwierzyny, Przyjaciółka środowiska naturalnego – rozpoznawanie zwierząt*
2. Opiekuję się zwierzęciem lub wyhodowałam roślinę.  
*Akwarystka, Przyjaciółka zwierząt, Miłośniczka kwiatów, Miłośniczka roślin doniczkowych*

### **Życie polowe**

1. Brałam udział w wycieczce harcerskiej z nocowaniem.  
*Łazik*
2. Posługiwałam się ekwipunkiem osobistym w terenie.  
*Łazik*
3. Prawidłowo dobrałam potrzebne na wycieczkę rzeczy i żywność.

- Łazik*
4. Umiejętności spakować plecak i przygotować się do marszu.  
*Łazik*
  5. Potrafię wyznaczyć strony świata według busoli, Słońca i gwiazd.  
*Obserwatorka nieba, Obserwatorka*
  6. Zorientowałam mapę turystyczną. Wskazałam na niej charakterystyczne punkty terenowe i miejsce postoju.  
*Obserwatorka*
  7. Zagotowałam wodę na ognisku.  
*Kuchcik*
  8. Sprawnie posługiwałam się toporkiem, młotkiem, piłą i saperką (potrafię przerąbać cienką żerdkę, wbijać gwoździe, przepiłować żerdź, wykopać dołek).  
*Sobieradek obozowy*
  9. Razem z koleżanką w dobrym tempie rozbiłam i zwinęłam namiot turystyczny 2-osobowy.  
*Sobieradek obozowy*
  10. Zabezpieczyłam się przed odparzeniem nóg, przeziębieniem, odmrożeniem.  
*Higienistka*
  11. Należycie opatrzyłam drobne skaleczenie.  
*Higienistka*
  12. Zmierzyłam temperaturę sobie i koleżance.

### **Sprawność działania**

1. Przekazałam informację. Wykonałam poleczone zadanie.  
*Łączniczka – przekazanie informacji*
2. Umiejętności wezwać straż pożarną, policję, pogotowie ratunkowe.  
*Łączniczka*
3. Znam okolice swojego domu.  
*Wskazidroga*
4. Znam sieć alarmową zastępu oraz adres i telefon drużynowej. Sprawnie przekazuję informacje o zbiórkach za pomocą sms-ów, poczty elektronicznej lub serwisu społecznościowego, z którego korzystają wszystkie członkinie zastępu.  
*Miłośniczka komputerów*
5. Umiejętności zachować się w szyku i na apelu. Umiejętności stanąć na baczność, odliczyć w szeregu i zrobić zwroty w lewo, w prawo i w tył.  
*Adeptka musztry*
6. Brałam udział w apelu drużyny, szczepu lub hufca.  
*Adeptka musztry*
7. Potrafię się zameldować. Wiem, jak należy się zachowywać w czasie pełnienia warty.  
*Adeptka musztry*
8. Potrafię rozszyfrować wiadomość zaszyfrowaną alfabetem Morse'a.  
*Łączniczka*
9. Zdobyłam co najmniej 3 sprawności, w tym co najmniej 1 z zakresu technik harcerskich.

### **Dbanie o siebie**

1. Dbam o swoje zdrowie, czystość i wygląd zewnętrzny.  
*Dziewczyna aktywna*
2. Sprzątam swój pokój (kącik) w domu.  
*Porządnicka, Gospośia*
3. Codziennie się gimnastykuję.  
*Zwinka, Gimnastyczka, Narciarka, Początkująca lekkoatletka*
4. Umiejętności jeździć na rowerze.  
*Rowerzystka*
5. Czytam literaturę.  
*Wierszokletka, Przyjaciółka książki*

## TROPICIELKA (13–14 LAT)

### Tropicielka szuka harcerskiej przygody. Tropi teraźniejszość i przeszłość.

#### **Praca nad sobą**

1. Pracuję nad sobą w oparciu o Prawo i Przyrzeczenie Harcerskie.
2. Jestem pożyteczna dla swojego otoczenia.  
*Bibliotekarka, Wnuczka, Ekolog, ew. Miłośniczka roślin*
3. Pomyślnie przebyłam proste ćwiczenie charakteru.
4. Staram się uczestniczyć w życiu rodzinnym i współtworzyć atmosferę własnego domu.
5. Poprawiam swoje osiągnięcia szkolne.

#### **Tradycje Polski**

1. Opowiem o 5 wielkich Polakach w historii i współczesności.  
*Tropicielka dziejów, Poszukiwaczka korzeni*
2. Znam historię i tradycje swojej rodziny.  
*Poszukiwaczka korzeni*
3. Znalazłam ciekawostki historyczne, folklorystyczne itp. o swojej miejscowości, osiedlu, najbliższej okolicy.  
*Tropicielka dziejów, Przewodniczka, Ludoznawca*
4. Wskazałam na mapie Polski ważniejsze miejsca – miasta, góry, rzeki itp.

#### **Tradycje i dzień dzisiejszy harcerstwa**

1. Opowiem o swojej drużynie, jej historii i tradycjach.
2. Znam ważniejsze fakty z historii harcerstwa, sylwetki wybitnych instruktorek i instruktorów.  
*Badaczka tradycji harcerskiej*
3. Śpiewam 4 piosenki harcerskie z różnych okresów i wiem, z jakiego okresu pochodzą (z jakimi okolicznościami wiąże się ich powstanie).  
*Badaczka tradycji harcerskiej, Śpiewaczka*
4. Rozpoznaję sznury funkcyjnych na wszystkich szczeblach struktury organizacyjnej Stowarzyszenia Harcerskiego.
5. Wiem, jak nazywają się Naczelnik/Naczelniczka i Skarbnik/Skarbniczka mojej organizacji. W prosty sposób wyjaśnię, czym różnią się pełnione przez nich funkcje.

#### **Przyroda**

1. Rozpoznaję kilka gatunków roślin i zwierząt chronionych w Polsce.  
*Leśny człowiek, Botanik, Hydrobiolog, Ratownicza przyrody – rozpoznawanie roślin; Leśny człowiek, Tropicielka zwierzyny, Hydrobiolog, Ratownicza przyrody – rozpoznawanie zwierząt*
2. Przeprowadziłam obserwację życia przyrody.  
*Tropicielka zwierzyny, Opiekunka zwierząt*

#### **Życie polowe**

1. Brałam udział w obozie harcerskim.  
*Obozowniczka*
2. Poprowadziłam według mapy (ok. 2 km).  
*Wędrowiec, Terenoznawczyni*
3. Wyznaczyłam azymut w terenie. Przeszłam według azymutu około 2 km.  
*Terenoznawczyni*
4. Przygotowałam w warunkach polowych gorącą potrawę.  
*Kucharka*
5. Potrafię palić w obozowej kuchni polowej i przygotować zapas drewna odpowiedniego do palenia.  
*Kucharka*
6. Razem z zastępem rozbiłam, złożyłam i zakonserwowałam namiot 10-osobowy.  
*Obozowniczka*

7. Brałam udział w konserwacji sprzętu pionierskiego: reperacji namiotów, ostrzeniu pił i siekier, osadzeniu młotków i siekier itp.  
*Kwatermistrzyni zastępu*
8. Wykorzystując swoje umiejętności pionierskie, zaplanowałam i wykonałam proste urządzenie obozowe lub element zdobnictwa.  
*Obozownicza, Sznuromajster, Zdobnicza obozowa*
9. Zawiązałam co najmniej 3 węzły, w tym:
  - węzeł ratowniczy (jedną ręką);  
*Supelkowicz*
  - węzeł, łączący dwie linki jednakowej i różnej grubości;  
*Supelkowicz*
  - węzeł, łączący linkę z żerdzią (np. zakończenie wyplecenia pryczy, półki).  
*Supelkowicz*
10. Znam skład apteczki polowej zastępu i potrafię się nią posłużyć (wykorzystałam ją w sytuacji tego wymagającej lub wytłumaczyłam innym harcerkom, jak można z niej skorzystać).  
*Sanitariuszka*
11. W sytuacji rzeczywistej lub pozorowanej, prawidłowo:
  - założyłam opatrunek na ranę;  
*Sanitariuszka*
  - zabandażowałam i unieruchomiłam kończynę;  
*Sanitariuszka*
  - zaradziłam w przypadku omdlenia;  
*Sanitariuszka*
  - zaradziłam w przypadku ukąszenia przez owady i żmiję;  
*Sanitariuszka*
  - ułożyłam chorego w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej).  
*Sanitariuszka*
12. Zmierzyłam tętno.  
*Sanitariuszka*
13. Wiem, jak zabezpieczyć się przed porażeniem (udarem) słonecznym.  
*Sanitariuszka*

### **Sprawność działania**

1. Przeprowadziłam zwiad harcerski i sporządziłam z niego pisemny raport.  
*Poszukiwaczka*
2. Pokierowałam zastępem na apelu, przy przemarszu po mieście i w terenie (zgodnie z zasadami musztry harcerskiej oraz zasadami bezpiecznego poruszania się po drogach i ulicach).  
*Znawczyni musztry*
3. Pokazałam ciekawe miejsca w mojej okolicy.  
*Przewodniczka, Zwiadowca*
4. Rozliczyłam się z powierzonych pieniędzy.  
*Kwatermistrzyni zastępu*
5. Znam różne sposoby przekazywania informacji na odległość:
  - posłużyłam się telefonem polowym;
  - nadałam informację alfabetem Morse'a za pomocą latarki;  
*Sygnalistka*
  - wysłałam fax;
  - przekazałam informacje poprzez serwis społecznościowy;
  - zawarłam pełną informację na temat zwoływanej zbiórki w jednej wiadomości sms;
  - zeskanowałam dokument/obrazek i dołączyłam go do wiadomości mailowej.  
*Znawczyni komputerów*
6. Zna zasady bezpiecznego korzystania z sieci, opowiedziała o tym na zbiórce.
7. Zdobyłam co najmniej 3 nowe sprawności, w tym co najmniej: 2 drugiego stopnia, 1 związaną z technikami harcerskimi.

### ***Dbanie o siebie***

1. Znam i rozumiem przebieg miesięcznego cyklu biologicznego kobiety. Zwracam uwagę na możliwości i potrzeby swojego organizmu.  
*Nowoczesna dziewczyna*
2. Potrafię zadbać o higienę osobistą w warunkach polowych.
3. Staram się żyć zgodnie z ustalonym przez siebie planem dnia, tygodnia.
4. Urządziłam swój pokój (kącik) we własnym stylu.  
*Zdobniczka, Majster-klepka*
5. Przygotowałam i poprowadziłam spotkanie swoich przyjaciół – upiekłam ciasto, udekorowałam i nakryłam stół, przygotowałam program.  
*Gospodyni, Ciastkarka, Spizarniowiec*
6. Jestem aktywna fizycznie – regularnie biegam lub jeżdżę na wrotkach lub rowerze, uprawiam aerobik, tańczę itp.  
*Rowerzystka, Narciarka, Snowbordzistka, Gimnastyczka, Wspinaczka*
7. Staram się śledzić aktualności kulturalne. Wzięłam udział w dwóch wybranych przez siebie wydarzeniach.  
*Rysownicza, Recytatorka, Bibliotekarka, Dziennikarka, Aktorka, Miłośniczka sztuki*
8. Odwiedziłam wybrane przez siebie muzeum i zdałam relację z tej wycieczki.  
*Rysownicza, Miłośniczka sztuki, Bibliotekarka, Poszukiwaczka, Tropicielka dziejów, Ludoznawca*

## **PRÓBA HARCERKI STARSZEJ (OD 15 lat)**

**Dziewczyna, spełniając wymagania tej próby, stara się zasłużyć na miano harcerki.**

### ***Praca nad sobą***

1. Znam na pamięć Prawo i Przyrzeczenie Harcerskie.
2. Pomyślnie przebyłam proste ćwiczenie charakteru.
3. Jestem pożyteczna dla swojego otoczenia.  
*Pokojówka, Bibliotekarka, Wnuczka, Obywatelka społeczności lokalnej*
4. Poważnie traktuję swoje obowiązki szkolne lub zawodowe.

### ***Tradycje Polski***

1. Potrafię wymienić główne okresy historii Polski.  
*Tropicielka dziejów*
2. Przeczytałam książkę poświęconą wydarzeniom z dziejów Polski.
3. W dowolnej formie uczciłam święto narodowe lub rocznicę patriotyczną.  
*Poszukiwaczka korzeni*
4. Poznałam i przedstawiłam tradycje (do wyboru):
  - swojej rodziny;  
*Poszukiwaczka korzeni*
  - regionu;  
*Tropicielka dziejów, Przewodniczka*
  - ludowe;  
*Ludoznawca*
  - religijne;
  - patriotyczne.  
*Poszukiwaczka korzeni*

### ***Tradycje i dzień dzisiejszy harcerstwa***

1. Znam ważniejsze fakty z historii harcerstwa, sylwetki wybitnych instruktorek i instruktorów (z uwzględnieniem historii własnego środowiska).  
*Badaczka tradycji harcerskiej*
2. Znam symbolikę krzyża harcerskiego, koniczynki i lilijki.
3. Znam obrzędy harcerskie, także te znane tylko w mojej drużynie.
4. Rozpoznaję sznury funkcyjnych na wszystkich szczeblach struktury organizacyjnej Stowarzyszenia Harcerskiego.
5. Wiem, jak nazywają się Naczelnik/Naczelniczka i Skarbnik/Skarbniczka mojej organizacji harcerskiej. W prosty sposób wyjaśnię, czym różnią się pełnione przez nich funkcje.

### ***Przyroda***

1. Rozpoznaję kilka gatunków roślin i zwierząt chronionych w Polsce.  
*Leśny człowiek, Botanik, Hydrobiolog, Ratownicza przyrody – rozpoznawanie roślin, Leśny człowiek*
2. W życiu codziennym staram się żyć w zgodzie ze środowiskiem naturalnym. Wprowadziłam w życie wybraną zasadę ekologiczną i staram się jej przestrzegać.  
*Tropicielka zwierzyny, Hydrobiolog, Ratownicza przyrody – rozpoznawanie zwierząt, Przyjaciółka przyrody*

### ***Życie polowe***

1. Brałam udział w harcerskim wyjeździe np. obozie, zimowisku, ew. kilkudniowej wycieczce, biwaku, zlocie.  
*Obozowniczka*
2. Przeszłam według mapy ok. 2 km, korzystając z busoli i azymutów oraz posiłkując się położeniem słońca lub gwiazd i punktów charakterystycznych. Potrafię posługiwać się nawigacją GPS.  
*Terenoznawczyni*

3. Przyrządziłam gorący posiłek na kuchni polowej lub obozowej.  
*Kucharka*
4. Razem z zastępem rozbiłam, złożyłam i zakonserwowałam namiot 10-osobowy.  
*Obozownicza*
5. Wykonałam proste urządzenie z drewna, posługując się przy tym piłą i młotkiem.  
*Obozownicza*
6. Zawiązałam co najmniej 5 węzłów, w tym:
  - węzeł ratowniczy, wiązany jedną ręką;  
*Supelkowicz*
  - węzeł, łączący dwie linki jednakowej i różnej grubości;  
*Supelkowicz*
  - węzeł, łączący linkę z żerdzią, np. zakończenie wyplecenia pryczy czy półki.  
*Supelkowicz*
7. Prawidłowo zapakowałam paczkę.  
*Supelkowicz*
8. Znam skład apteczki polowej zastępu i potrafię się nią posłużyć – wykorzystałam ją w sytuacji tego wymagającej lub wytłumaczyłam innym harcerkom, jak można z niej korzystać.  
*Sanitariuszka*
9. W sytuacji rzeczywistej lub pozorowanej, prawidłowo:
  - założyłam opatrunek na ranę;  
*Sanitariuszka*
  - zabandażowałam i unieruchomiłam kończynę;  
*Sanitariuszka*
  - zaradziłam w przypadku omdlenia;  
*Sanitariuszka*
  - zaradziłam w przypadku ukąszenia przez owady i żmiję;  
*Sanitariuszka*
  - ułożyłam chorego w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej)  
*Sanitariuszka*
10. Zmierzyłam tętno.  
*Sanitariuszka*

### **Sprawność działania**

1. Skompletowałam mundur harcerski i prawidłowo go noszę.
2. Przeprowadziłam zwiad harcerski. Sporządziłam z niego pisemny raport.  
*Poszukiwaczka*
3. Znam musztrę pojedynczej harcerki, zastępu i drużyny.  
*Adeptka musztry* – musztra harcerki; *Znawczynie musztry* – zastępu i drużyny
4. Znam główne dzielnice, rejony mojej miejscowości. Pokazałam ciekawe miejsca, znajdujące się w okolicy mojego zamieszkania.  
*Przewodniczka, Zwiadowca*
5. Rozliczyłam się z powierzonych pieniędzy.  
*Kwatermistrzyni zastępu*
6. Opanowałam różne sposoby przekazywania informacji:
  - znam sieć alarmową drużyny, przynajmniej raz ją wykorzystałam;
  - posłużyłam się telefonem polowym;  
*Sygnalistka*
  - nadałam informację alfabetem Morse'a;  
*Sygnalistka*
  - wysłałam fax;
  - przekazałam informacje poprzez serwis społecznościowy;
  - zawarłam pełną informację na temat zwoływanej zbiórki w jednej wiadomości sms;
  - zeskanowałam dokument/obrazek i dołączyłam go do wiadomości mailowej.  
*Znawczynie komputerów*
7. Zdobyłam co najmniej 2 sprawności, w tym co najmniej 1 drugiego stopnia.

### ***Dbanie o siebie***

1. Zapoznałam się z problematyką okresu dojrzewania. Znam i rozumiem przebieg cyklu miesięcznego kobiety. Zwracam uwagę na możliwości i potrzeby swojego organizmu.
2. Staram się żyć zgodnie z ustalonym przez siebie planem dnia, tygodnia.
3. Przygotowałam i poprowadziłam spotkanie swoich przyjaciół – upiekłam ciasto, udekorowałam i nakryłam stół, przygotowałam program.  
*Gospodyni, Ciastkarka, Spizarniowiec*
4. Jestem aktywna fizycznie – regularnie biegam lub jeżdżę na wrotkach lub rowerze, uprawiam aerobik, tańczę itp.  
*Rowerzystka, Narciarka, Snowbordzistka, Gimnastyczka, Wspinaczka*
5. Staram się śledzić aktualności kulturalne.  
*Rysownicza, Recytatorka, Bibliotekarka, Dziennikarka, Aktorka, Miłośniczka sztuki*
6. Odwiedziłam wybrane przez siebie muzeum i zdałam relację z tej wycieczki.  
*Rysownicza, Miłośniczka sztuki, Bibliotekarka, Poszukiwaczka, Tropicielka dziejów, Ludoznawca*



## **PIONIERKA (15-16 LAT)**

**Pionierka daje sobie radę w trudnych sytuacjach, pomaga młodszym. Można na niej polegać.**

### ***Praca nad sobą***

1. Kieruję się Prawem Harcerskim, sama wybieram cele w pracy nad sobą.
2. Podjęłam zadanie w ramach służby harcerskiej. Jestem aktywna w życiu swojej drużyny – pełnię stałą funkcję i dobrze się z niej wywiązuję lub dobrze wywiązałam się z ważnego, powierzonego mi przez drużynową, zadania.
3. Znam swoje wady i zalety. Właściwie oceniam swoje możliwości.
4. Dbam o atmosferę domu rodzinnego.
5. Szukam dziedzin, w których mogę rozwijać swoje zainteresowania.  
*Sprawności trzeciego stopnia zgodne z zainteresowaniami.*

### ***Tradycje Polski***

1. Scharakteryzowałam okresy dziejów Polski.  
*Tropicielka dziejów, Historyczka*
2. Znam obecną sytuację i problemy Polski.
3. Poznałam historię i tradycje swojej miejscowości – miasta, okolicy zamieszkania.  
*Tropicielka dziejów, Turystka, Przewodniczka*
4. Znam regiony geograficzne Polski oraz miejsca, w które warto pojechać.  
*Turystka, Badaczka, Etnografka*

### ***Tradycje i dzień dzisiejszy harcerstwa***

1. Znam dorobek i osiągnięcia Organizacji Harcererek.  
*Znawczynie tradycji harcerskiej*
2. Znam sytuację w ruchu harcerskim.

### ***Przyroda***

1. Wiem, gdzie znajdują się w Polsce Parki Narodowe, dlaczego się je tworzy i jakie są ich zadania.
2. Znam i stosuję podstawowe zioła.  
*Zielarka*

### ***Życie polowe***

1. Brałam udział w obozie wędrownym lub w kilkudniowej wędrownicy górskiej lub innej pieszej.
2. Prowadziłam według mapy turystycznej i sztabowej (minimum po 5 km według każdej).  
*Topografka*
3. Zorganizowałam nocleg i posiłek na biwaku, rajdzie, wycieczce, itp.
4. Zbudowałam według własnego projektu duże urządzenie obozowe.  
*Obozownicza*
5. Zdobędę sprawność *Ratowniczki* lub ukończę kurs pomocy przedmedycznej.

UWAGA! Harcerki starsze po próbie, aby otworzyć próbę na stopień *Pionierki*, muszą ponadto spełnić wymaganie: „Brałam udział w obozie harcerskim”, jeśli nie zaliczyły go w trakcie trwania próby. Inne harcerki wymóg pobytu na obozie zaliczają już przy stopniu *Tropicielki*.

### ***Sprawność działania***

1. Załatwiłam w instytucji publicznej powierzone sprawy.
2. Umiem zaoszczędzić lub zarobić na wybrany przez siebie cel.
3. Przygotowałam plan wycieczki i przeprowadziłam ją.  
*Turystka, Badaczka, Naukowiec*
4. Zdobyłam co najmniej 3 kolejne sprawności co najmniej drugiego stopnia.

### ***Dbanie o siebie***

1. Kształtuję swój styl (odpowiednio dobieram ubiór, fryzurę, itp.).
2. Utrzymuję dobrą kondycję fizyczną. Co najmniej raz w tygodniu uprawiam wybraną dziedzinę sportu.
3. Potrafię pływać.  
*Pływaczka początkująca, Pływaczka*
4. Można mi powierzyć na pewien czas gospodarstwo domowe.  
*Pani domu, Gospodyni doskonała*
5. Biorę udział w życiu kulturalnym.  
*Znawczyni sztuki, Graficzka, Plastyczka, Malarka, Filmoznawczyni, Reżyserka, Reżyserka lalkowa, Poetka, Gawędziarka, Bibliofilka, Redaktorka, Scenografka*
6. Sporządziłam pisemny raport z próby.

## **WĘDROWNICZKA (17–18 LAT)**

**Wędrowniczka wędruje w sensie dosłownym i przenośnym. Szuka swojego miejsca w społeczeństwie.**

### ***Praca nad sobą***

1. Pogłębiając wiedzę o sobie samej. Doskonalam swój charakter.
2. Zapoznałam się z życiem i działalnością człowieka, który stanowi dla mnie wzór (jest autorytetem moralnym) lub z ideą, na której chcę budować swój system wartości.
3. Poszukuję wzoru kobiety i modelu rodziny, który odpowiada moim potrzebom i oczekiwaniom.
4. Pomagam w rozwiązywaniu problemów domu rodzinnego.
5. Wybrałam dla siebie formę aktywności fizycznej, systematycznie ją uprawiam.

### ***Wiedza obywatelska***

1. Przedstawiłam przemyślenia dotyczące historii lub współczesnych problemów Polski, Europy lub świata.
2. Wędruję po wybranej dziedzinie wiedzy. Przedstawiłam swoje osiągnięcia.

### ***Wiedza harcerska***

1. Rozumiem ideę i metodę harcerską, orientuję się w aktualnej sytuacji w ruchu harcerskim.
2. Przedstawiłam wybrane zagadnienie z historii, tradycji lub współczesności harcerstwa.

### ***Umiejętności***

1. W trakcie trwania próby zdobyłam nową umiejętność w wybranej przez siebie dziedzinie.
2. Wybrałam specjalizację harcerską i wykorzystałam ją w pracy.
3. Rozwijam znajomość języka obcego, wykazałam się postępami.
4. Zdołyłam wybraną sprawność trzygwiazdkową.

### ***Wędrowka***

1. Odbyłam próbę szlaku lub wzięłam udział w obozie wędrownym. Przedstawiłam dziennik lub notatnik z wędrowki.

### ***Służba***

1. Pełnię stałą służbę.

## **HARCERKA RZECZYPOSPOLITEJ (OD 18 lat)**

**Harcerka Rzeczypospolitej jest odpowiedzialna za siebie i swoich bliskich. Realizuje w życiu ideały harcerskie.**

### ***Praca nad sobą***

1. Mam własny światopogląd.
2. Doskonale się w wybranej dziedzinie (nauka, praca zawodowa).
3. Kształtuję własny styl i osobowość.
4. Dbam o zdrowie, pracuję nad kondycją fizyczną.

### ***Wiedza i umiejętności***

1. Zapoznałam się z wybranym fundamentalnym dziełem myśli ludzkiej.
2. Zdobyłam wiedzę, potrzebną do założenia rodziny i prowadzenia domu (z dziedziny socjologii, planowania rodziny, opieki nad dzieckiem, zasad racjonalnego żywienia itp., do wyboru).
3. Zdobyłam umiejętności pozwalające na finansowanie własnych potrzeb. Zarabiam na własne wydatki.

### ***Służba***

1. Pełnię służbę dla wybranego środowiska społecznego.
2. Pozostawiłam trwały ślad swojej służby.

### ***Braterstwo***

1. Zawiązałam ogniwo w łańcuchu braterstwa ludzkiego.
2. Jestem aktywna społecznie, działam w środowisku pozaharcerskim.

# **SPRAWNOŚCI HARCEREK**



## ZASADY ZDOBYWANIA SPRAWNOŚCI

1. Sprawności zdobywa się indywidualnie.
2. Zdobywanie sprawności może być formą zaliczenia części wymagań próby na stopień w określonej dziedzinie.
3. Dla każdego stopnia przewidziane są sprawności o odpowiednim poziomie trudności. Sprawności oznaczone:
  - \* (jedną gwiazdką) – to sprawności pierwszego stopnia, przewidziane dla poziomu ochotniczek;
  - \*\* (dwie gwiazdki) – to sprawności drugiego stopnia, przewidziane dla poziomu tropicielki;
  - \*\*\* (trzy gwiazdki) – to sprawności trzeciego stopnia, przewidziane dla poziomu pionierki i wędrowniczki;
  - M** - to sprawności mistrzowskie, przewidziane dla poziomu wędrowniczki. Mogą być zdobywane dopiero po uprzednim zdobyciu sprawności trzeciego stopnia z danej dziedziny. Wyjątkiem jest sprawność *Trzy Pióra*, dla której warunkiem otworzenia jest ukończenie 16 roku życia.
4. Harcerka może zdobywać sprawność dowolnego stopnia trudności, bez względu na to, jaki stopień aktualnie zdobywa (ograniczenie dotyczy jedynie sprawności mistrzowskich i niektórych innych sprawności, co zostało określone w ich regulaminie).
5. Każda harcerka, nawet Harcerka Rzeczypospolitej, może zdobywać wiedzę i umiejętności oraz podejmować działania na poziomie podstawowym, jeśli nigdy przedtem nie miała do czynienia z daną dziedziną. Należy jednak sugerować harcerkom, aby podejmowały wyzwania odpowiednie do ich rozwoju harcerskiego i intelektualnego, tj., aby zdobywały sprawności z poziomu zdobywanego stopnia (wymagania stopni zaliczają tylko sprawności odpowiedniej gwiazdki). Nie chodzi wyłącznie o powstrzymanie pędu do zdobywania sprawności bardzo łatwych, z niższego poziomu trudności, ale również o zachowanie zdrowego rozsądku i niedopuszczanie do sytuacji, gdy ochotniczka będzie zdobywać sprawności trzeciego stopnia. Oczywiście, mogą zdarzyć się sytuacje, gdy taki wybór będzie uzasadniony, ale będą to raczej wyjątki.
6. Podejmując próbę zdobywania sprawności, harcerka zgłasza ten fakt drużynowej, przedstawia kartę zdobywania sprawności i omawia z drużynową warunki realizacji poszczególnych zadań, celem ich harmonijnego powiązania z pracą drużyny i zastępu.
7. Dopuszczenie harcerki do zdobywania sprawności może być ogłoszone rozkazem.
8. Okres próby (zdobywania sprawności) trwa od 2 tygodni do 6 miesięcy. W tym czasie harcerka realizuje zaplanowane zadania, zdobywa potrzebną wiedzę i wykazuje się praktycznymi umiejętnościami. Drużynowa lub wskazana przez nią osoba obserwuje i zalicza realizację zadań, co zaznacza na karcie próby. Istnieje możliwość zaliczenia zadań, które były przez harcerkę wykonane przed otwarciem próby na sprawność (do 40% wszystkich wymagań), o ile drużynowa obserwowała ich realizację i oceniła ją bardzo wysoko.
9. Próby na sprawności mistrzowskie oraz na sprawności trzeciego stopnia tworzone indywidualnie (nieobjęte niniejszym regulaminem) powinny być realizowane pod opieką kapituły wędrowniczki.
10. Po stwierdzeniu zaliczenia wszystkich wymagań (przez drużynową, wyznaczoną przez nią osobę lub na wniosek kapituły) sprawność zostaje przyznana rozkazem drużynowej (ew. komendanta/teki szczebu, komendantki hufca czy Naczelnika/Naczelniczki SH). Fakt zdobycia sprawności wpisuje się do książeczki harcerskiej i ewidencji, prowadzonej przez drużynową. Karty zdobywania sprawności powinny być przechowywane w dokumentacji drużyny.
11. Harcerka, która zdobyła sprawność, ma obowiązek nosić jej odznakę. Sposób noszenia odznak sprawności określa regulamin mundurowy SH.
12. Jeżeli odznaka sprawności jest identyczna dla wszystkich poziomów trudności z danej dziedziny, wówczas poziom trudności oznaczany jest odpowiednim kolorem obwódki odznaki. Dla sprawności \* będzie to kolor niebieski, dla sprawności \*\* kolor zielony, dla sprawności \*\*\* kolor czerwony, dla sprawności mistrzowskiej literka M w prawym dolnym rogu odznaki.

13. Możliwe jest zdobywanie sprawności nieuwzględnionych w niniejszym zbiorze. Regulamin nowej sprawności zatwierdzany jest rozkazem komendantki hufca. Regulamin sprawności musi określać **wiedzę** i **umiejętności** harcerki, która ja zdobędzie, a także wykonane przez nią **działania**.
14. Harcerka, która zdobyła określoną sprawność, zobowiązana jest służyć nabytymi umiejętnościami i wiedzą zawsze, gdy zajdzie taka potrzeba.
15. Odebranie sprawności może nastąpić w przypadkach:
  - uchylania się harcerki od zobowiązania zawartego w pkt. 13. niniejszego regulaminu;
  - stwierdzenia, że harcerka nie wykazuje wiedzy i umiejętności, które powinna nabyć w trakcie zdobywania sprawności.
16. Odebranie sprawności następuje rozkazem drużynowej, po zasięgnięciu opinii Rady Drużyny. W przypadku harcerek i instruktorek, niebędących członkiniami drużyn, rozkazem odpowiedniej/go przełożonej/go (komendanta/teki szczebu, komendantki hufca, Naczelnika/Naczelniczki SH), po ew. zasięgnięciu opinii w środowisku.

## Wzór karty zdobywania sprawności

KARTA ZDOBYWANIA SPRAWNOŚCI..... (nazwa sprawności)			
Imię i nazwisko:			
Zastęp/drużyna:			
Rozkaz otwierający próbę na sprawność:                      z dnia.....			
Zadanie do realizacji	Planowany termin realizacji	Data realizacji zadania	Podpis osoby zaliczającej
Data przyznania sprawności: Rozkaz: Podpis drużynowej:			



# WYMAGANIA SPRAWNOŚCI

## SPRAWNOŚCI DZIAŁU: PRACA NAD SOBĄ



### JEDNO PIÓRO \*

1. O wschodzie słońca przeprowadziłam kilkugodzinną obserwację życia lasu.
2. Przedstawiłam rysunki lub fotografie podpatrzonych scen z życia zwierząt.
3. Przez cały dzień obozowy zachowałam radość życia i zapał do pracy.

*Uwaga – sprawność można zdobywać na biwaku lub obozie.*



### DWA PIÓRA \*\*

1. Przez całą dobę na obozie zachowałam milczenie, uczestnicząc we wszystkich pracach obozu, wykorzystując ten czas na przemyślenia na temat harcerskiego życia.
2. Przedstawiłam drużynowej swoje przemyślenia i wnioski na temat życia obozowego i harcerstwa.
3. Zrobiłam coś miłego lub pożytecznego dla zastępu (zorganizowałam grę, przyrządziłam smaczny posiłek, urządziłam „miejsce zastępu” w lesie itp.).



### TRZY PIÓRA M

Przez kolejne 3 doby przeszłam pomyślnie i w następującej kolejności próby: głodu, milczenia, samotności.

1. W czasie pierwszej doby powstrzymałam się od spożywania jakichkolwiek pokarmów i napojów (z wyjątkiem wody), jednocześnie uczestnicząc we wszystkich zajęciach obozowych.
2. W czasie drugiej doby zachowałam całkowite milczenie, starając się jednocześnie obserwować jak najdokładniej życie obozowe i innych ludzi.
3. Trzecią dobę spędziłam w lesie, niedostrzeżona przez ludzi, żywiąc się pokarmem leśnym. Przeznaczyłam ten czas na obserwację życia lasu i zastanowienie się nad swoim harcerskim życiem (do lasu zabrałam tylko konieczny ubiór, nóż, 5 zapalek).
4. Po odbyciu trzeciej próby niepostrzeżenie wróciłam do obozowego ogniska, przynosząc z lasu 3 ptasie pióra.

*UWAGA: Do zdobywania próby harcerka może przystąpić po ukończeniu 16 lat, wyłącznie na obozie letnim. Dopuszczenie do kolejnych prób następuje w czasie ogniska. Do prób dopuszcza komendant/ka podoboju, o ile sam/a zdobył/ła sprawność „Trzech piór”. W przeciwnym razie, inna harcerka, która tę sprawność zdobyła. W uzasadnionych przypadkach, jeśli na obozie nie ma harcerki, która zdobyła „Trzy pióra”, dopuścić do prób może instruktorka mianowana/instruktor mianowany. Dopuszczalne jest też, by do kolejnych prób dopuszczała kapituła, złożona z druhen/druhów, które/rzy sprawność zdobyły/li. W wypadku niepowodzenia, próbę zdobycia sprawności można powtórzyć dopiero po upływie roku.*



### **DOBRY DUSZEK \***

1. Znam Prawo Harcerskie.
2. Przeszłam próbę charakteru wskazaną przez drużynową.
3. Przez 2 tygodnie prowadziłam kronikę dobrych uczynków.



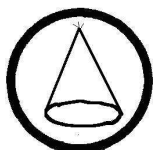
### **SKAŁA DUCHA \*\***

1. Rozumiem Prawo Harcerskie i według niego postępuję.
2. Jestem samodzielna, ułożyłam plan codziennego działania.
3. Prowadzę dzienniczek, w którym zapisuję wyniki prób zwalczania swoich wad.
4. Prowadzę według ustalonego z drużynową planu, ćwiczenia spostrzegawczości, sprawności umysłu i ciała.



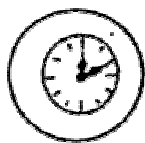
### **MISTRZYNI DUCHA \*\*\***

1. Posiadam własny system wartości. Potrafię go uzasadnić.
2. Osiągnęłam sukces w pracy nad swoim charakterem w czasie trwania próby.
3. Pogłębiłam wiedzę w wybranej przez siebie dziedzinie.
4. Potrafię oszczędzać.
5. Przedstawiłam plan swojego działania na najbliższe lata, wykazałam na jakim etapie realizacji jestem. Określiłam najbliższy cel i kroki, które powinnam podjąć, by go osiągnąć.



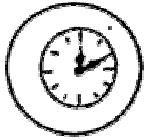
### **SKRZATKA \*\***

1. Jestem samodzielna.
2. Jestem punktualna.
3. Według planu ćwiczyłam swoją spostrzegawczość, sprawność i dobrą orientację.
4. Posiadam swoje hobby, przedstawiłam je harcerkom z zastępu.
5. Podjęłam wraz z zastępem pracę w celu zarobienia na sprzęt i ekwipunek lub inny wspólnie wybrany cel.



### **ORGANIZATORKA CZASU \*\***

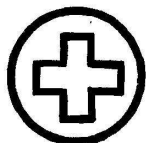
1. Planując swój czas korzystam z kalendarza i terminarza.
2. Przedstawiłam zastępowi różne propozycje aktywnego spędzenia wolnego czasu i zorganizowałam wybraną przez zastęp propozycję wspólnego spędzenia czasu poza zbiórką.
3. Przeprowadziłam sondę wśród koleżanek z klasy na temat spędzania wolnego czasu, z wynikami sondy zapoznałam drużynę.
4. Znam zasady gospodarowania czasem.



### **TWÓRCZYNI SIEBIE \*\*\***

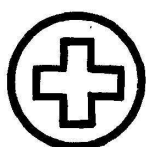
1. Jestem przykładem harcerskiego stylu, szczególnie w postępowaniu w zgodzie z Prawem Harcerskim.
2. Samodzielnie ułożyłam plan pracy nad sobą, starając się wyeliminować swoje wady, konsekwentnie go realizuję.
3. Doskonałam swoje talenty i uzdolnienia.
4. W porozumieniu z drużynową wyznaczyłam sobie określony cel dotyczący podniesienia wyników w nauce i osiągnęłam go.
5. Przewyciężyłam słabość wykonując na rzecz swojego środowiska trudne zadanie organizacyjne.
6. W pracy drużyny lub zastępu wykorzystałam wiedzę i umiejętności, które nabyłam podczas zajęć poza drużyną (np. kurs tańca, kurs fotograficzny, kurs językowy).

## SPRAWNOŚCI SAMARYTAŃSKIE



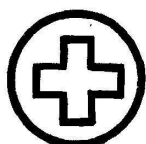
### HIGIENISTKA \*

1. Skompletowałam apteczkę osobistą. Wybrałam dla niej łatwe do transportu, dobrze chroniące opakowanie, które umożliwia szybki dostęp do zawartości.
2. Wiem, jak zabezpieczyć się przed odparzeniem i odmrożeniem nóg, a także przed przeziębieniem. Opowiedziałam o tym innym harcerkom.
3. Prawidłowo opatrzyłam drobne skaleczenie, zabandażowałam palec, ramię, stopę.
4. Zaradziłam w pozorowanych przypadkach: krwotoku z nosa, stłuczenia, zaproszenia oka.
5. Pokazałam przynajmniej 2 zastosowania chusty trójkątnej.
6. Wzięłam udział w kontroli czystości.
7. Wiem, jak dbać o czystość urządzeń sanitarnych i czym je dezynfekować. Wymyłam toaletę lub dezynfekowałam latrynę (pod nadzorem osoby do tego uprawnionej).



### SANITARIUSZKA \*\*

1. Zdobyłam sprawność *Higienistki*.
2. Skompletowałam połowę apteczki zastępu i pokazałam, jak z niej korzystać.
3. Ułożyłam „chorego” w pozycji bocznej ustalonej.
4. Zaradziłam w pozorowanych przypadkach: omdlenia, udaru słonecznego, ukąszeń przez owady i żmiję, prostego złamania kości, porażenia prądem oraz poparzenia.
5. Wprawnie zabandażowałam głowę, tułów, kończynę.
6. W warunkach polowych zorganizowałam transport rannego, sporządziłam prowizoryczne nosze.
7. Prawidłowo zmierzyłam temperaturę i tętno. Potrafię skomentować wyniki (określić, czy badany jest chory, zdrowy, po wysiłku fizycznym itp.)
8. Potrafię zagasić palące się na człowieku ubranie.
9. Pełniłam służbę sanitarną na biwaku.



### RATOWNICZKA \*\*\*

1. Zdobyłam sprawność *Sanitariuszki*.
2. Skompletowałam apteczkę drużyny, pokazałam, jak z niej korzystać.
3. Ukończyłam kurs pierwszej pomocy przedmedycznej.
4. W ramach kursu zdobyłam umiejętności zaradzenia w przypadku złamania otwartego i z przemieszczeniem, podejrzenia o wstrząs mózgu, krwotoku żylnego i tętniczego, ataku padaczki oraz zatruc: pokarmowego, środkami chemicznymi, zaccadzenia.
5. Umiejętnie wykonałam na manekinie sztuczne oddychanie oraz zewnętrzny masaż serca.
6. Opowiedziałam o postępowaniu z topielcem i ofiarą wypadku drogowego.
7. Wykazałam się elementarną znajomością budowy i czynności ludzkiego ciała (wskazałam położenie żołądka, wątroby, serca, nerek, trzustki, wyrostka robaczkowego, głównych tętnic itp.)
8. Zorganizowałam szkolenie sanitarne dla młodszych harcerek (na poziomie sprawności *Higienistki* lub *Sanitariuszki*).



### SAMARYTANKA M

1. Zdobyłam sprawność *Ratowniczki*.
2. Zorganizowałam szkolenie sanitarne na poziomie sprawności *Ratowniczki*.
3. Zdobyłam europejski certyfikat pierwszej pomocy.
4. Zorganizowałam pracę patrolu sanitarnego, pracującego w sytuacji tego wymagającej (obsługa imprezy masowej, klęska żywiołowa).



### **OPIEKUNKA CHORYCH \*\***

1. Przygotowałam dla chorego pokój lub namiot-izolatkę.
2. Zaopiekowałam się chorym domownikiem lub harcerką, która zachorowała na obozie/zimowisku (pod warunkiem, że nie była to choroba zakaźna):
  - dbałam o posiłki i podawałam zlecone przez lekarza lekarstwa;
  - pomogłam w toalecie (myciu, czesaniu itp.);
  - zmierzyłam temperaturę i tętno;
  - postarałam się zająć chorego (zapewniłam mu rozrywkę);
  - dbałam o czystość pomieszczenia, w którym przebywał chory.
3. Przygotowałam prostą potrawę dietetyczną (np. kleik ryżowy) lub domowe lekarstwo (np. syrop z cebuli, mieszankę ziołową).
4. Potrafię zrobić leczniczy lub kojący okład, kompres.
5. Prawidłowo wykonałam masaż zmęczonych mięśni.



### **PIELĘGNIARKA \*\*\***

1. Przez miesiąc opiekowałam się chorym:
  - przyrządzałam proste posiłki dietetyczne;
  - parzyłam zioła;
  - pomagałam choremu w myciu się, czesaniu, załatwianiu potrzeb fizjologicznych;
  - zapobiegałam powstawaniu odleżyn.
2. Prawidłowo ścieliłam łóżko chorego i utrzymywałam je w należyтым porządku.
3. Utrzymywałam kontakt z lekarzem, przestrzegałam jego zaleceń, zakupiłam potrzebne leki.
4. Uważnie obserwowałam chorego. Dostrzegałam jego potrzeby i zmiany w samopoczuciu. Staralam się znaleźć dla chorego zajęcie i rozrywkę.
5. W czasie zdobywania sprawności starałam się być pogodna, opanowana i cierpliwa.



### **SZARA SIOSTRA M**

wypadków.

Pracowałam w szpitalu przez 1 tydzień. Wykonywałam w tym czasie możliwie jak najwięcej prac pielęgniarskich w jak najszerszym zakresie lub brałam udział w dyżurach pogotowia ratunkowego, wyjeżdżałam kilkakrotnie na wezwania chorych i do



### **WNUCZKA \*\***

1. Sama lub z innymi harcerkami przez co najmniej 2 miesiące pomagałam osobie starszej (sprzątałam, robiłam zakupy itp.).
2. Pomogłam osobie starszej podczas choroby (np. wezwałam lekarza, wykupiłam lekarstwa, załatwiłam sprawę w urzędzie).
3. Wysłuchałam opowiadań ludzi starszych o czasach ich dzieciństwa i młodości.
4. Rozmawiając ze swoimi rodzicami, dziadkami i dalszą rodziną, zdobyłam wiele wiadomości na temat swoich przodków. Zaprezentowałam kilka opowieści z ich życia.



### **PRZYJACIÓŁKA SENIORA \*\*\***

1. Poznałam problemy życia osób starszych. Wiem, jak je łagodzić.
2. Lubię rozmawiać z osobami starszymi. Potrafię nawiązać z nimi kontakt i uważnie ich wysłuchać. Przełamuję bariery pokoleniowe.
3. Nawiązałam przyjaźń ze starszą, samotną osobą. Opiekuję się nią (w chwili przyznania sprawności co najmniej od 1/2 roku). Opowiedziałam, co mnie samej daje ten kontakt.
4. Zorganizowałam spotkanie harcerzek ze starszym człowiekiem, który potrafi ciekawie opowiadać o swoim życiu.



### **STARSZA SIOSTRA \***

Zadbałam o powierzone mojej opiece dziecko (nakarmiłam je, ubrałam, poszłam z nim na spacer, ułożyłam do snu).

1. Przygotowałam prostą potrawę dla dziecka: kaszkę, jajecznicę lub deser owocowy.
2. Wykonałam zabawkę. Wzięłam pod uwagę wiek dziecka, dla którego ma być ona przeznaczona, i zasady bezpieczeństwa (szczególnie w przypadku dziecka w wieku poniżej 3 lat).
3. Zabawiłam małe dziecko w domu (np. w czasie jego choroby lub w dzień deszczowy).



### **PRZYJACIÓŁKA DZIECI \*\***

1. Obserwuję dzieci, pomagam im w rozwiązywaniu problemów. Zajmowałam się i zabawiłam kilkoro dzieci przez kilka godzin:
  - zorganizowałam zabawy ruchowe i spokojne,
  - zorganizowałam zabawy ze śpiewem,
  - nauczyłam wierszyka, opowiedziała bajkę,
  - zajęłam dzieci pracą ręczną (wycinanie, lepienie itp.).
2. Wzięłam udział w organizowaniu imprezy dla gromady ruchowej lub dzieci z podwórka czy szkoły (np. festynu sportowego, balu, powitania wiosny).
3. Przygotowałam kilka rodzajów zdrowych deserów dla dzieci (np. galaretkę z owocami, mus owocowy, koktajl). Dowiedziałam się, czy dzieci, dla których mają być przeznaczone desery, nie mają ograniczeń dietetycznych, a jeśli tak – uwzględniłam je.



### **OPIEKUNKA DZIECI \*\*\***

1. Znam potrzeby i możliwości dzieci w różnym wieku. Scharakteryzowałam rozwój psychiczny i fizyczny dziecka.
2. Opiekowałam się przez 2 dni dzieckiem w wieku przedszkolnym.
3. Przewinięłam niemowlę, nakarmiłam je butelką, asystowałam przy jego kąpieli.
4. Wykonałam kilka bezpiecznych zabawek, kształcących wyobraźnię lub zmysły dzieci w różnym wieku.
5. Poprowadziłam zajęcia z chorymi dziećmi (np. w szpitalu lub drużynie Nieprzetartego Szlaku).



### MAMA MUMINKA M

1. Zdobyłam sprawność *Opiekunki dzieci*.
2. Zorganizowałam w drużynie stałą służbę na rzecz dzieci (do wyboru):
  - ubogich, zaniedbanych,
  - upośledzonych,
  - niepełnosprawnych ruchowo.
3. Otrzymałam przeszkolenie w tej dziedzinie. Zorganizowałam grupkę takich dzieci. Prowadziłam wraz z harcerkami zajęcia dla nich (co najmniej raz w tygodniu przez okres 1/2 roku). Czuję się odpowiedzialna za znalezienie następczyni do prowadzenia tej pracy.

## SPRAWNOŚCI PRACY RĄK



### SOBIERADEK \*

1. Wymieniłam żarówkę i bezpieczniki.
2. Naoliwiłam zamek lub zawiasy.
3. Naostrzyłam nóż.
4. Oczyszczyłam i pomalowałam: drewno, metal, tworzywo sztuczne.
5. Wymieniłam baterie w latarce, radiu lub magnetofonie, zegarku lub kalkulatorze.
6. Oczyszczyłam i zakonserwowałam pędzel.
7. Własnoręcznie wykonałam drobny przedmiot użytkowy lub ozdobny.



### MAJSTERKLEPKA \*\*

1. Posiadam zestaw podstawowych narzędzi i staram się go powiększać.
2. W porozumieniu z rodzicami urządziłam swój pokój (kącik) we własnym stylu.
3. Skleiłam szkło, metal, plastik, rozbitą porcelanę.
4. Oczyszczyłam z rdzy i zabezpieczyłam przed korozją dowolny przedmiot.
5. Zestawiłam obwód elektryczny, np. zreperowałam lampki na choinkę.
6. Wykonałam pożyteczny przedmiot z drewna i sznurka (np. do swojego pokoju lub kącika).



### MAJSTERKOWICZ \*\*\*

1. Zreperowałam ciekący kran.
2. Odetkałam umywalkę przez oczyszczenie syfonu.
3. Wstawiłam szybę.
4. Skleiłam przedmiot drewniany: krzesło, ławkę lub stół.
5. Zaimpregnowałam obuwie, materiał.
6. Założyłam hak w ścianie z cegły (zamontowałam półkę, szafkę lub karnisz).
7. Znalazłam właściwego fachowca i zleciłam mu wykonanie skomplikowanej reperacji lub konserwacji, której sama nie potrafię zrobić.



### PORZĄDNICKA \*

1. Utrzymuję porządek w swoim pokoju: odkurzam, myję okna, pastuję podłogi, trzepię dywany, narzuty.
2. Układam wszystkie rzeczy we właściwych dla nich miejscach. Utrzymuję porządek w szafie, na biurku i na półkach.
3. Biorę udział w codziennym zmywaniu naczyń w rodzinie (nie „magazynuję” brudnych naczyń).
4. Systematycznie podlewam kwiaty.
5. Uprałam ręcznie swoje ubranie i uprasowałam je. Oczyszczyłam obuwie.
6. Przyszyłam guziki, zacerowałam rozdartą część ubrania.





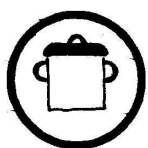
### **GOSPODZIA \*\***

1. Potrafię uprać ubrania w pralce, umiem posegregować je według rodzaju tkanin i intensywności barw oraz dobrać odpowiednią temperaturę prania. Znam symbole umieszczane na metkach odzieży. Odróżniam materiały, nadające się jedynie do prania chemicznego.
2. Usunęłam z odzieży plamy różnego typu (np. z tłuszczu, smoły, żywicy, soku, krwi, trawy, stearyny). Wyczyściłam zamsz i torbę ze skóry licowej.
3. Zabezpieczyłam odzież przed molami.
4. Prawdłowo, zgodnie z zasadami i stosownie do wagi uroczystości, nakryłam do stołu.
5. Znam różne rodzaje kawy i herbaty, umiem je odpowiednio przygotować. Podejmowałam nimi gości.
6. Wiem, dlaczego należy czytać etykiety na opakowaniach produktów spożywczych. Potrafię odczytać skład produktów i określić, czy dany produkt posiada wartości odżywcze.
7. Ułożyłam jadłospis na 1 dzień dla rodziny lub zastępu. Przewidziałam ilość potrzebnych produktów, zrobiłam zakupy i rozliczyłam się z pieniędzy.



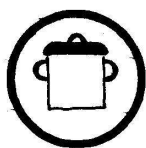
### **PANI DOMU \*\*\***

1. Odnowiłam mieszkanie: pomalowałam sufit, okna, ściany (ew. wytapetowałam).
2. Wiem, jak walczyć z robactwem domowym (karaluchami, mrówkami, pluskwami), myszami, szczurami.
3. Oczyszczyłam i konserwowałam meble z płyt wiórowych, z surowego drewna i politurowane.
4. Wyczyściłam przedmioty metalowe, np.: żyrandol, łańcuszek.
5. Potrafię z artykułów spożywczych, które posiadam w domu, przyrządzić szybką i taną potrawę dla niespodziewanych gości.
6. Zajmowałam się gospodarstwem domowym przez kilka dni.
7. Robiąc zakupy spożywcze staram się nie kupować półproduktów bogatych w konserwanty i polepszacze smaku. Wybieram produkty o faktycznych wartościach odżywczych.
8. Znam zasady *savoir vivre*.
9. Dbam o swój wygląd zewnętrzny. Staram się być ubrana stosownie do pory dnia i pełnionej roli. Pielęgnuję cerę i włosy.



### **GOSPODYNI \*\***

1. Potrafię prawidłowo, zarówno w warunkach domowych jak i polowych, zabezpieczyć przed szkodnikami i zepsuciem różne typy produktów.
2. Rozmroziłam i umyłam lodówkę.
3. Potrafię ocenić świeżość mięsa, pieczywa, nabiału oraz sprawdzić przydatność do spożycia konserw i soków.
4. Umieję posługiwać się mikserem, maszynką do mięsa, młynkiem do kawy (ew. innym sprzętem gospodarstwa domowego).
5. Przyrządziłam 2 pełne (różne) obiady z deserem dla rodziny.
6. Przygotowałam i przeprowadziłam spotkanie swoich przyjaciół (upiekłam ciasto, udekorowałam i nakryłam stół, przygotowałam program).
7. Wiem, dlaczego należy czytać etykiety na opakowaniach produktów spożywczych. Potrafię odczytać skład produktów i określić, czy dany produkt posiada wartości odżywcze.



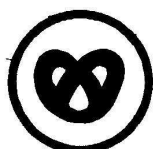
### GOSPODYNI DOSKONAŁA \*\*\*

1. Poprowadziłam przez tydzień kuchnię domową: ułożyłam jadłospis, robiłam zakupy, punktualnie przygotowywałam smaczne i estetycznie podane posiłki.
2. Umiem rozpoznawać różne rodzaje mięsa.
3. Samodzielnie przyrządziłam:
  - 5 różnych zup (nie z koncentratów);
  - 3 potrawy mięsne (pieczone, duszone, gotowane);
  - potrawę z ryb;
  - potrawę z ryżu lub kaszy;
  - 2 rodzaje deserów;
  - 3 rodzaje sałatek;
  - potrawę z mąki.
4. Korzystając z książki kucharskiej, przyrządziłam 2 potrawy staropolskie i 2 potrawy wybranej kuchni narodowej.
5. Robiąc zakupy spożywcze staram się nie kupować półproduktów bogatych w konserwanty i polepszacze smaku. Wybieram produkty o faktycznych wartościach odżywczych.
6. Zorganizowałam lub pomogłam zorganizować uroczystość rodzinną.



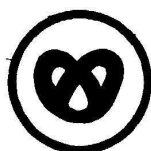
### MISTRZYNI KUCHNI M

1. Zdobyłam sprawność *Gospodyni doskonałej*.
2. Zorganizowałam i prowadziłam wraz z harcerkami kuchnię dla ludzi ubogich, wakacyjnych grup dziecięcych lub tym podobną. Przez okres co najmniej 2 tygodni przygotowywałam obiady lub całodzienne wyżywienie:
  - przygotowałam pomieszczenia kuchenne i naczynia;
  - sporządziłam jadłospisy;
  - zorganizowałam podział prac w kuchni;
  - urządziłam stołówkę;
  - ustaliłam system rozdziału posiłków;
  - czuwałam nad jakością i punktualnością podawania potraw;
  - przedstawiłam rozliczenie finansowe.



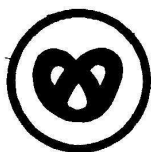
### CUKIERNICZKA \*

1. Upiekłam według przepisu proste ciasto.
2. Upiekłam kruche ciasteczka.
3. Przyrządziłam proste desery: kisiel, budyń, galaretkę, krem.
4. Przyrządziłam: herbatę, kawę, czekoladę, kakao.



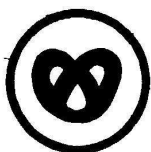
### CIASTKARKA \*\*

1. Upiekłam 2 rodzaje ciasta oraz kilka rodzajów ciasteczek i ciastek.
2. Zrobiłam lukier, masę do tortu, dowolne cukierki lub czekoladę.
3. Zrobiłam ciasto, które nie wymaga pieczenia.
4. Obliczyłam koszt wykonanych przez siebie wyrobów cukierniczych.
5. Wiem, jakie ciasta są zwyczajowo pieczone w Polsce na Boże Narodzenie i Wielkanoc.
6. Przygotowałam i przeprowadziłam spotkanie swoich przyjaciół (udekorowałam i nakryłam stół, poczęstowałam gości upieczonym przez siebie ciastem, przygotowałam program).



### CIASTKARKA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Upiekłam po 1 cięcie z każdej grupy:
  - ciasta drożdżowe (babki, placki, pączki);
  - faworki, mazurki, biszkopty, ptysie;
- serniki, pierniki;
- torty.
2. Przygotowałam zbiór przepisów ciast łatwych do wykonania na obozie, zimowisku.
3. Zorganizowałam dla młodszych harcerek naukę pieczenia ciasta.
4. Zorganizowałam lub pomogłam zorganizować uroczystość rodzinną, podczas której zaprezentowałam co najmniej 3 swoje wypieki.



### MISTRZYNI CUKIERNICTWA M

1. Zdobyłam sprawność *Ciastkarki doskonałej*.
2. Zorganizowałam wraz z drużyną sprzedaż wyrobów cukierniczych przed Świętami Wielkanocnymi lub Bożego Narodzenia:
  - ustaliłam asortyment wyrobów przeznaczonych na sprzedaż (co najmniej 8 gatunków);
  - zebrałam przepisy wypieków i rozdzieliłam prace piekarnicze;
  - zorganizowałam miejsce sprzedaży;
  - przeprowadziłam kalkulację;
  - urządziłam wystawę wyrobów (zadbałam o dekorację);
  - rozreklamowałam towar;
  - zorganizowałam sprzedaż.



### PRZETWÓRCZYNI POCZĄTKUJĄCA \*

1. Nastawiłam mleko na zsiadłe, zrobiłam twarożek.
2. Ususzyłam owoce, warzywa lub grzyby oraz kiełbasę.
3. Potrafię przechowywać produkty w lodówce (wiem, jaki rodzaj produktów przechowuje się na górnej, a jaki na dolnej półce, jak długo mogą być te produkty przechowywane).
4. Przygotowałam 2 produkty do zamrożenia, odpowiednio je zapakowałam.



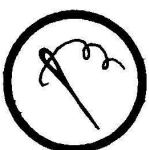
### SPIŻARNIOWIEC \*\*

1. Nazbierałam i ususzyłam 2 rośliny na herbatę ziołową, np. z liści mięty, kwiatów rumianku, lipy, owoców dzikiej róży, czarnego bzu).
2. Przygotowałam na zimę dowolny rodzaj produktu wysokowitaminowego dla małych dzieci lub osób chorych.
3. Zakisiłam ogórki lub kapustę.
4. Sporządziłam suchary z ciasta.
5. Przetopiłam słoninę na smalec.
6. Zaprosiłam swoich przyjaciół na spotkanie przy ziołowej herbatce (udekorowałam i nakryłam stół, zaparzyłam odpowiednie zioła, przygotowałam informacje o ziołach, zachęciłam do ich stosowania).



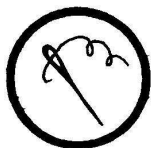
### PRZETWÓRCZYNI \*\*\*

1. Zrobiłam przetwory na zimę:
  - sok;
  - powidła, konfiturę lub dżem;
- kompot;
- marynatę.
2. Sporządziłam ocet owocowy.
3. Zakisiłam barszcz biały i czerwony.
4. Zawekowałam mięso.
5. Potrafię przechować przez zimę warzywa, owoce, ziemniaki.
6. Użyłam swoich przetworów przy przygotowaniu uroczystości rodzinnej lub dla znajomych.



### SZWACZKA \*

1. Uszyłam drobną rzecz, np. kołnierzyk mundurowy, worek na kaptcie, saszetkę, łąpkę kuchenną.
2. Wykonałam prawidłowo drobne prace krawieckie: przyszyłam guziki, wciągnęłam gumkę, naszyłam aplikacje.
3. Naprawiłam odzież: zszyłam, zacerowałam, przyszyłam łątę.
4. Wykonałam ozdobną chusteczkę, wyszyłam na niej swój monogram.



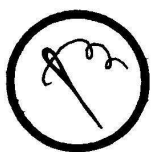
### KRAWCOWA \*\*

1. Uszyłam według gotowego wykroju 2 proste ubrania, np. fartuch, bluzkę bez rękawów, spódnicę.
2. Wykorzystałam ścinki różnych materiałów do zrobienia aplikacji, zabawki dziecięcej lub innego przedmiotu ozdobnego.
3. Naprawiłam sprzęt obozowy, wykorzystując swoje umiejętności krawieckie (np. załatałam namioty, naprawiłam pokrowce).
4. Rozróżniam co najmniej 6 rodzajów tkanin (naturalnych i sztucznych).
5. W pracach krawieckich posługiwałam się maszyną do szycia. Naoliwiłam ją i wymieniłam igłę.



### KRAWCOWA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Pobrałam miarę. Sporządziłam wykrój, według którego skroiłam i uszyłam mundur harcerski lub bluzkę koszulową i spódnicę.
2. Prawidłowo wszyłam suwak, estetycznie obrobiłam dziurki.
3. Orientuję się w aktualnych trendach mody. Przerobiłam stare ubranie na atrakcyjny i modny element odzieży.
4. Mam własny styl ubierania się. Trafnie oceniłam, w jakich fasonach i barwach wyglądam najkorzystniej. Uzasadniłam swoją opinię.
5. Zachęciłam inne harcerki do samodzielnego szycia. Zorganizowałam wspólne szycie elementów umundurowania lub innej odzieży.



### MISTRZYNI KRAWIECTWA M

1. Zdobyłam sprawność *Krawcowej doskonałej*.
2. Wraz z harcerkami, które przyuczyłam do szycia, zorganizowałam i poprowadziłam z drużyną pracownię krawiecką, np. szycia mundurów dla osób nietypowych, kangurek:
  - urządziłam pracownię, zadbałam o jej odpowiednie wyposażenie;
  - sporządziłam projekty i wykroje;
  - podzieliłam pracę;
  - zakupiłam materiały i dodatki krawieckie;
  - rozreklamowałam działalność pracowni (ew. weszłam w kooperację z zakładem szyjącym mundury, składnicą harcerską lub inną placówką);
  - zapoznałam się z aspektami prawnymi tego rodzaju działalności.

Działalność pracowni stała się źródłem dochodu drużyny. W przeciągu 1/2 roku istnienia punkt obsłużył co najmniej 60 klientek.



### WZORECZEK \*

1. Znam i potrafię posłużyć się kilkoma ściegami: za igłą, okrętkowym, krzyżykowym, łańcuszkowym i dzierganym.
2. Ozdobiłam haftem 3 różne przedmioty. Dobrałam odpowiedni materiał, nici, barwy.
3. Przy pracach hafciarskich posłużyłam się tamborkiem.
4. Wiem, jak wyglądają polskie hafty ludowe.



### HAFCIARKA \*\*

1. Ozdobiłam eleganckim haftem przedmiot dekoracyjny lub odzież (np. komplet serwetek, bluzkę).
2. Samodzielnie wykonałam projekt haftu.
3. Gromadziłam wzory hafciarskie i książki z dziedziny hafciarstwa.
4. Nauczyłam młodsze harcerki prostych prac hafciarskich.



### HAFCIARKA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Ozdobiłam haftem pełnym przedmiot dekoracyjny lub odzież.
2. Ozdobiłam obrus haftem richelieu.
3. Odwiedziłam pracownię hafciarki ludowej, koronkarki albo muzeum hafciarstwa.
4. Wykonałam pracę według wzoru ludowego z zachowaniem odpowiedniego materiału, barw i techniki wykonania.
5. Wykonałam pracę, np. obrazek lub aplikację, w technice haftu krzyżykowego.



### DZIEWIARKA POCZĄTKUJĄCA \*

1. Znam 3 ściegi na drutach, w tym dżersej i ściągacz.
2. Wykonałam na drutach prosty element ubrania, np.: szalik, getry, chustę.
3. Znam ściegi szydełkowe: łańcuszek, półsłupek, słupek, tworzenie oczka ścisłego.
4. Wykonałam szydełkiem drobny upominek.



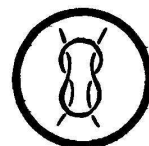
### DZIEWIARKA \*\*

1. Znam 3 sploty ozdobne wykonywane szydełkiem i 3 sploty ozdobne na drutach.
2. Wykonałam na drutach gładki sweter lub rękawiczki z jednym palcem.
3. Umiem prawidłowo dobrać rodzaj i barwę włóczki oraz rozmiar drutów lub szydełka.
4. Wykonałam szydełkiem element dekoracyjny, np. serwetkę.
5. Przyozdobiłam wykonaną rzecz pomponem.
6. Interesuję się projektami robótek, robionych szydełkiem i na drutach. Zbieram wzory i próbki.



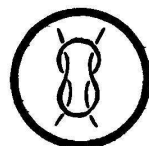
### DZIEWIARKA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Wykonałam dużą pracę dziewiarską, np. sweter lub sukienkę, z wielobarwnym wzorem albo ozdobnym ścięciem.
2. Wykonałam pracę na 5 drutach.
3. Nauczyłam młodsze harcerki podstawowych ścięć, wykonywanych szydełkiem i na drutach.
4. Pokierowałam wykonaniem przez harcerki prezentów gwiazdkowych lub mikołajkowych z włóczki albo wspólnej dla drużyny części stroju: getrów, czapek, szalików itp.



### SUPEŁKOWICZ \*

1. Potrafię rozpoznać oraz zawiązać węzeł płaski i babski.
2. Umiem zawiązać dwie linki jednakowej i różnej grubości.
3. Potrafię zawiązać jedną ręką węzeł bezpieczny i ratowniczy.
4. Zapakowałam paczkę, wykorzystując znane sobie węzły.
5. Odpowiednio zakończyłam zwój linki bawełnianej i nylonowej.
6. Założyłam linki do namiotu.
7. Wypłotłam półkę lub pryczę.



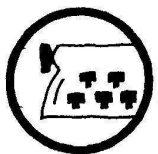
### SZNUROMAJSTER \*\*

1. Znam 10 węzłów i wiem, do czego służą.
2. Założyłam linkę flagową.
3. Wykonałam ze sznurka przedmiot ozdobny i użytkowy (np. bransoletkę, naszyjnik).
4. Wykonałam bez użycia gwoździ urządzenie pionierskie (pryczę, bramę).
5. Związałam żyłkę oraz płaską taśmę.
6. Weszłam na drzewo lub skałę, wykorzystując pętlę Prusika.



### MAKRAMIARZ \*\*\*

1. Znam 20 węzłów (w tym węzły makramiarskie).
2. Zaplanowałam, wykorzystując sztukę wiązania, wystrój obozu.
3. Wykonałam makramę (makatkę, torbę itp.).
4. Wykonałam hamak, kosze do koszykówki lub podobne, praktyczne rzeczy.
5. Znam różne rodzaje sznurów i lin. Wiem, z czego się je robi i do czego wykorzystuje.
6. Zakończyłam zwój liny stosując techniki przeplotu: ucho i kurzą stopkę.



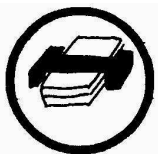
### **MASZYNISTKA \*\*\***

1. Piszę na komputerze metodą bezwzrokową, dziesięcioma palcami, z szybkością co najmniej 180 znaków na minutę.
2. Bezbłędnie przepisałam na maszynie lub komputerze 1 stronę znormalizowanego maszynopisu.
3. Napisałam kilka pism urzędowych (prawidłowo rozmieściłam tekst, zastosowałam odpowiedni format papieru).
4. Sprawnie korzystam z funkcji programu do edycji tekstów (ustawiłam marginesy i czcionki, potrafię wstawić i edytować tabelę, ustawiłam spis treści i numerację stron, wstawiłam przypisy).
5. Umiem obsługiwać różnego rodzaju drukarki.
6. Rozumiem znaki korektorskie.



### **POCZĄTKUJĄCA INTROLIGATORKA \***

1. Wiem, czym zajmuje się introligator.
2. Samodzielnie obłożyłam książkę.
3. Potrafię wykonać zeszyt.
4. Potrafię liczyć kartki po 2.
5. Wycięłam i skleiliśmy kopertę i teczkę.
6. Umiem zapakować paczkę.
7. Zrobiłam zakładkę do książki.



### **INTROLIGATORKA \*\***

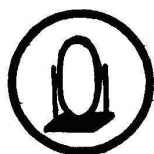
1. Wiem, na czym polega praca introligatora.
2. Naprawiłam i zabezpieczyłam przed zniszczeniem książkę.
3. Potrafię zrobić notatnik, sklejając odpowiednio kartki, zbindować dokumenty.
4. Umiem ręcznie zbindować okładkę.
5. Wraz z zastępem odwiedziłam pracownię introligatorską.



### **INTROLIGATORKA DOSKONAŁA \*\*\***

1. Oprawiłam 5 różnych książek oraz wykonałam inną pracę introligatorską (zrobiłam album, tekę, pudełko itp.).
2. Uszyłam zeszyt 50-kartkowy i oprawiłam go w okładkę.
3. Znam terminy: falcowanie, zaciąganie, bigowanie, zbieranie leg.
4. Potrafię przeliczać kartki po 3.
5. Pokazałam, jak udzielić pierwszej pomocy w przypadku zranienia nożem introligatorskim.
6. Nauczyłam młodsze harcerki prostych prac introligatorskich.

## SPRAWNOŚCI Z DZIEDZINY: MODA I URODA



### DZIEWCZYNA AKTYWNA \*

1. Brałam udział w pokazie mody, z wdziękiem prezentowałam stroje dla nastolatków.
2. Uczę się języka obcego. Umieję w tym języku przedstawić się i opowiedzieć o swoich zainteresowaniach.
3. Dbam o swój wygląd zewnętrzny i o higienę własnego ciała.
4. Wiem, na czym polega zdrowe odżywianie. Potrafię wymienić produkty zdrowe i należące do tzw. „jedzenia śmieciowego”.
5. Codziennie się gimnastykuję.



### NOWOCZESNA DZIEWCZYNA \*\*

1. Prowadzę aktywny tryb życia (biegam, jeżdżę na rowerze, uczęszczam na zajęcia taneczne).
2. Osiągnęłam postępy w nauce języka obcego.
3. Poprawnie wykonałam makijaż i ułożyłam włosy.
4. Zademonstrowałam kosmetyki odpowiednie dla mojej cery i włosów.
5. Pokazałam kilka, opracowanych przez siebie, zestawów ubrań na różne pory roku.
6. Wraz z zastępem wzięłam udział w spotkaniu z kosmetyczką lub w rozmowie o dojrzewaniu z lekarzem.
7. Znam i rozumiem przebieg miesięcznego cyklu biologicznego kobiety. Zwracam uwagę na możliwości i potrzeby swojego organizmu.
8. Dbam o to, żeby zdrowo się odżywiać. Unikam niezdrowych przekąsek (z dużą zawartością cukru, środków konserwujących i aromatów). Staram się ograniczać spożywanie słodkich napojów gazowanych.



### PROJEKTANTKA MODY \*\*\*

1. Wymieniłam kilku polskich i zagranicznych projektantów mody oraz znane polskie firmy odzieżowe.
2. Przedstawiłam, za pomocą własnych rysunków, styl jednego ze znanych projektantów.
3. Posiadam kolekcję projektów, zdjęć i wykrojów.
4. Zaprojektowałam i narysowałam kolekcję dla siebie. Uszyłam jedną z kreacji.
5. Czerpię z mody to, co do mnie pasuje. Wiem, w czym wyglądam korzystnie, a jakie stroje nie są dla mnie odpowiednie.
6. Umiejętnie dobrałam dodatki do czterech różnych ubrań: do pracy, na bal, na wycieczkę, na ważne spotkanie.



### KOSMETYCZKA \*\*\*

1. Scharakteryzowałam rodzaje cery i podałam sposoby ich pielęgnowania.
2. Wymieniłam rodzaje kremów, toników i maseczek kosmetycznych, przeznaczonych dla kobiet w różnym wieku.
3. W pielęgnacji ciała zastosowałam zioła.
4. Wykonałam makijaż codzienny, wizytowy i wieczorowy; przygotowałam twarz do snu.
5. Wykonałam manicure.
6. Odwiedziłam salon kosmetyczny i dowiedziałam się, jakie usługi świadczy. Poznałam jego wyposażenie.
7. Przedstawiłam kilka nowości z dziedziny kosmetologii.





### **FRYZJERKA \*\*\***

1. Wykonałam 3 fryzury z długich włosów (włosy umyłam, zakręciłam na wałki, wysuszyłam, ułożyłam na szczotce itp.)
2. Umiem upiąć kok, zapleść dwa rodzaje warkoczy, zakręcić loki.
3. Ładnie podstrzygłam odrastające włosy.
4. Ostrzygłam dziecko.
5. Udzieliłam koleżankom porad, dotyczących pielęgnacji włosów. Umiem rozróżnić rodzaje włosów; dobrać szampony, zioła; zaradzić w przypadku rozdławiania się włosów, łupieżu itp.
6. Dobrałam korzystne fryzury dla siebie i swojej koleżanki.
7. Ufarbowałam włosy (sobie lub koleżance).
8. Odwiedziłam salon fryzjerski i dowiedziałam się, jakie usługi świadczy. Poznałam jego wyposażenie.

## SPRAWNOŚCI POLOWE



### OBSERWATORKA \*

1. Umiem wyznaczyć strony świata według busoli, Słońca i gwiazd.
2. Potrafię określić godzinę według Słońca. Rozróżniłam fazy Księżyca. Wskazałam na niebie 3 gwiazdozbiory.
3. Narysowałam plan harcówki lub innego pomieszczenia, dobierając skalę i posługując się wymiarami swojego ciała.
4. Za pomocą kroków dokonałam pomiaru odcinka długości ok. 1 km.
5. Zorientowałam mapę turystyczną, wskazałam na niej charakterystyczne punkty terenowe i miejsce postoju.
6. Doszłam do celu, odległego o ok. 3 km, według szkicu trasy.



### TERENOZNAWCZYNI \*\*

1. Wyznaczyłam strony świata według przedmiotów terenowych oraz Słońca i zegarka.
2. Oceeniłam odległość na oko z dopuszczalnym błędem 20%.
3. W terenie dokonałam pomiarów niedostępnych obiektów (np. wysokości drzewa i szerokości rzeki).
4. Rozróżniam formy ukształtowania terenu na mapie i w terenie.
5. Wyznaczyłam azymut w terenie. Przeszłam według azymutu odcinek 1 km w lesie lub 2 km w terenie odkrytym.
6. Wyznaczyłam na mapie planowaną drogę marszu i punkty orientacyjne. Odczytuję z pamięci znaki umowne na mapie.
7. Prowadziłam według mapy papierowej ok. 2 km.
8. Posługując się znakami topograficznymi, wykonałam szkic z miejsca i szkic trasy marszu.
9. Potrafię posługiwać się nawigacją GPS. Wprowadziłam współrzędne celu. Wyznaczyłam kierunek marszu i odczytałam prawdopodobny czas dojścia.



### TOPOGRAFKA \*\*\*

1. Posłużyłam się mapami przy projektowaniu zajęć terenowych – ustaliłam i wymierzyłam według mapy drogę marszu, wykreśliłam profil terenu.
2. Prowadziłam w nieznanym terenie według mapy, drogą na przełaj, na trasie około 5 km.
3. Trafiłam w dzień i w nocy według wyznaczonych azymutów do celu, odległego o co najmniej 3 km.
4. Wykonałam z pamięci szkic sytuacyjny terenu.
5. Pokierowałam wykonaniem szkicu sytuacyjnego (mapy) terenu o powierzchni około 1 km<sup>2</sup> w podziale 1:5000.



### **ŁĄCZNICZKA \***

1. Korzystałam z książki telefonicznej. Potrafię uzyskać połączenie międzymiastowe. Umiem wezwać pogotowie ratunkowe, straż pożarną, policję.
2. Zaadresowałam prawidłowo list, wypełniłam blankiety do nadania listu poleconego, przekazu pieniężnego i paczki.
3. Bezbłędnie przekazałam ustny meldunek lub rozkaz, złożony z 15–20 słów, przynosząc go do punktu odległego o 1 km.
4. Zapiśałam oraz odczytałam listy, napisane prostym szyfrem i alfabetem Morse'a.
5. Trafiłam do celu drogą, wyznaczoną znakami patrolowymi.
6. Przekazałam wiadomość pocztą elektroniczną.
7. Sprawnie przekazuję wiadomości, używając sieci alarmowej zastępu.



### **SYGNALISTKA \*\***

1. Zorganizowałam w terenie pracę stacji sygnalizacyjnej. Uwzględniłam warunki ukrycia, tło, odległości, podział pracy.
2. Nadałam chorągiewkami i odebrałam depeze, zawierające minimum 20 słów, z szybkością 15 liter na minutę.
3. Wysyłałam i odbierałam sygnały dźwiękowe (wydawane gwizdkiem) i świetlne (nadawane latarką, ogniskiem), zaszyfrowane alfabetem Morse'a.
4. Podłączyłam do linii telefon polowy i nawiązałam łączność.
5. Zorganizowałam dla zastępu grę z wykorzystaniem elementów sygnalizacji.
6. Przekazałam informacje za pomocą serwisu społecznościowego, z którego korzystają wszystkie członkinie zastępu.
7. Zawarłam pełną informację na temat zwoływanej zbiórki w jednej wiadomości sms.



### **ŁĄCZNOŚCIOWIEC \*\*\***

1. Pokierowałam zorganizowaniem sieci łączności telefonicznej na obozie. Samodzielnie rozwinęłam polową linię telefoniczną, uwzględniając różne warunki terenowe.
2. Odnalazłam i usunęłam uszkodzenie linii lub telefonu polowego (przerwany obwód, zwarcie, uszkodzenie wkładki mikrofonowej itp.).
3. Poznałam zasady posługiwania się radiem CB lub krótkofalówką, zorganizowałam łączność radiową w konkretnym celu (np. gra terenowa, kontakt ze służbą leśną itp.).
4. Umiem posługiwać się systemem GPS.
5. Zwiedziłam wystawę lub przeczytałam książkę na temat historii rozwoju łączności.
6. Wiem, na czym polega działanie poczty elektronicznej oraz jaka jest jej historia.
7. Przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii opracowałam system sieci alarmowej w drużynie. Wybrałam najdogodniejsze sposoby komunikacji, takie, z których korzystają harcerki. Przećwiczyłam i uruchomiłam system, który sprawdzał się przez kolejne pół roku.
8. Opowiedziałam na zbiórce, jak bezpiecznie korzystać z internetu.



### ROBINSON \*

1. Uprawiam harce leśne. Wzięłam udział w co najmniej 3 grach terenowych.
2. Zachowuję dobrą orientację w terenie leśnym. Zapamiętałam przebytą drogę długości ok. 2 km i samodzielnie nią powróciłam.
3. Wzięłam udział w biwaku. Wraz z koleżanką sprawnie rozstawiłam namiot, rozpałałam ognisko, przyrządziłam ciepłe danie.
4. Z dostępnych w lesie materiałów wykonałam 3 pomysłowe przedmioty o praktycznym zastosowaniu.
5. Przeczytałam „Przygody Robinsona Cruzoa” Daniela Defoe, „Tajemniczą Wyspę” Juliusza Verne’a lub inną książkę o podobnej tematyce.



### TRAPER \*\*

1. Zbudowałam dla siebie szałas poza obrębem obozu harcerskiego i zagospodarowałam go (zrobiłam legowisko, ławę, palenisko itp.).
  2. Spędziłam w szałasie dobę.
  3. Przygotowując posiłki, korzystałam z produktów leśnych.
  4. W czasie samotnego pobytu w lesie ćwiczyłam:
    - wzrok – przez 2 godziny tropiłam ślady zwierząt,
    - słuch – przez godzinę notowałam leśne odgłosy,
    - węch – przez godzinę starałam się zanotować w pamięci zapachy leśnych roślin.
- Przedstawiłam notatki z przeprowadzonych ćwiczeń.



### CZŁOWIEK LASU \*\*\*

1. Spędziłam samotnie noc na drzewie, w wykonanym przez siebie legowisku.
2. Mając 1/2 kg chleba, sól, menażkę, nóż i 6 zapalek, przygotowałam z produktów leśnych 2 smaczne posiłki.
3. Upiekłam na ogniu drób lub rybę.
4. Zademonstrowałam przed drużyną palenie różnych rodzajów ognisk (po 2 ogniska z każdego typu: stałe, przenośne, ogrzewcze).



### LEKKA STOPA \*

1. Skrycie podeszłam strzeżony teren lub obiekt, zacierając swoje ślady.
2. Umiem poruszać się bezszelestnie, czołgać się i maskować.
3. Sprawnie pokonałam przeszkody. Potrafię przeskoczyć rów szerokości 1,5 m, przejść po belce ponad ziemią, pokonać ogrodzenia różnych typów.
4. Zapamiętałam przebytą drogę długości ok. 2 km i samodzielnie nią powróciłam.
5. Przebyłam drogę wyznaczoną znakami patrolowymi.



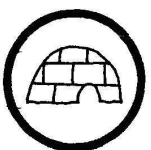
## TROPICIELKA \*\*

1. Wykazałam szczególną wprawę w tropieniu. Rozpoznawałam ślady, pozostawione przez:
  - pojazdy;
  - ludzi.
2. Ze swoich spostrzeżeń wyciągnęłam trafne wnioski (określiłam rodzaj pojazdu, kierunek jazdy; stwierdziłam, czy ślady pozostawiła osoba biegnąca, czy idąca).
3. Na podstawie dwugodzinnej obserwacji z ukrycia sporządziłam opis sytuacji lub osoby tropionej.
4. Rozpoznałam tropy 5 zwierząt dzikich, 5 zwierząt gospodarskich. Tropiłam 2 km za śladami.
5. Przedstawiłam kilka szkiców lub opisów podpatrzonych przez siebie scen z życia zwierząt.
6. Przeczytałam w „Wilku, który nigdy nie śpi” o metodach tropienia przez Roberta Baden-Powella.
7. Nauczyłam harcerki sposobów podchodzenia, wraz z zastępem podeszłam innych harcerzy.



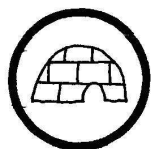
### ZWIADOWCA \*\*\*

1. Skrycie podeszłam w nieznanym terenie strzeżony obiekt, wykonałam zleczone zadanie i niepostrzeżenie wycofałam się.
2. Przeprowadziłam zwiad na określony temat, wykorzystując różne metody zdobywania informacji (wywiad, obserwację, badanie dokumentów). Sporządziłam raport.
3. Wybrałam w terenie dogodny punkt, z którego mogłam prowadzić obserwację w promieniu 500 m. Przez 4 godziny prowadziłam dziennik obserwacji.
4. Posługując się wyłącznie opisem drogi, dotarłam w nocy do wyznaczonego miejsca, odległego o 3 km.
5. W zadaniach zwiadowczych korzystałam z funkcji urządzeń mobilnych: aparatu fotograficznego/kamery oraz dyktafonu.



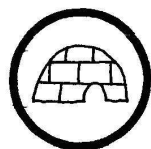
### ESKIMOSKA \*

1. Jeździę na sankach, a także na łyżwach lub nartach.
2. Odbyłam 2 wycieczki zimowe.
3. Odpowiednio ubrałam się na zimową wycieczkę, zabezpieczyłam się przed przemarznięciem i przemoczeniem.
4. Tropiłam na śniegu człowieka lub zwierzę na odcinku około 1 km.
5. Wykonałam z zastępem budowlę lub rzeźbę ze śniegu.



### CZŁOWIEK ZIMY \*\*

1. Chętnie wyruszam na zimowe wycieczki. Brałam udział w zimowisku harcerskim.
2. Przygotowałam na śniegu ciepły posiłek.
3. Zbudowałam jamę śnieżną (ew. zasłonę od wiatru) i ognisko ogrzewcze.
4. Transportowałam sprzęt na nartach lub sankach.
5. Wykonałam i wykorzystałam sprzęt do wypraw zimowych (rakiety śnieżne, ochraniacze na buty i spodnie, wełnianą odzież itp.).
6. Zorganizowałam z zastępem zimową grę na śniegu.



### POLARNICZKA \*\*\*

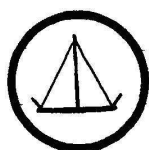
1. Przeszłam na nartach 30 km.
2. Wzięłam udział w narciarskiej wycieczce górskiej.
3. Spędziłam w zimie noc w warunkach polowych (w igloo, w namiocie itp.).
4. Wiem, jak poradzić sobie zimą w trudnych warunkach (w czasie mgły, zamieci, w głębokim śniegu).
5. Zademonstrowałam sposób transportowania rannego na sankach i w sporządzonym samodzielnie w terenie toboganie.
6. Zorganizowałam dla drużyny wycieczkę zimową z zadaniami tropicielskimi lub grą na śniegu.

## SPRAWNOŚCI OBOZOWE



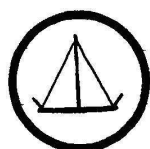
### SOBIERADEK OBOZOWY \*

1. Razem z koleżanką w dobrym tempie rozbiłam i zwinęłam namiot turystyczny.
2. Bezpiecznie rozpałam ognisko. Zagasiłam i zatarłam jego ślady.
3. Sprawnie posłużyłam się w pracy piłą, toporkiem i saperką (przepiłowałam żerdź, wbiłam gwoździe, przerąbałam cienką żerdkę, wykopałam dołek).
4. Wykonałam z zastępem zabudowę namiotu (prycze, półki). Przy pracach pionierskich posłużyłam się wymiarami własnego ciała (wzrost, rozpiętość palców i ramion, długość stopy).
5. Wykonałam prosty przedmiot przydatny na biwaku lub obozie (drogowskaz, kosz na śmieci, wieszak, świecznik itp.).



### OBOZOWNICZKA \*\*

1. Wzięłam udział w obozie harcerskim (przez cały czas jego trwania).
2. Razem z zastępem rozbiłam w dobrym tempie namiot 10-osobowy.
3. Sporządziłam plan zabudowy namiotu zastępu, uwzględniając następujące elementy wyposażenia: prycze, kombajn, wieszak na ręczniki (umożliwiający ich suszenie), wieszak na mokre płaszcze i peleryny, wieszak lub inne urządzenie do przechowywania plecaków, miejsce na buty (np. półkę), miejsce na przybory toaletowe, ew. stół czy stolik oraz urządzenie do przechowywania menażek (poza obrębem namiotu).
4. Wykorzystałam swoją wiedzę i umiejętności pionierskie. Wzięłam udział w budowie co najmniej 3 urządzeń, wymienionych w pkt. 3.
5. Wykonałam element zdobnictwa obozowego.



### WYGA OBOZOWA \*\*\*

1. Pokierowałam rozbiciem namiotów różnych typów.
2. Wykazałam się wprawą w ścinaniu drzew w odziomku,  
lub:  
wykazałam się wprawą w przygotowywaniu żerdzi (odcinaniu gałęzi, osękowaniu) lub desek (zabezpieczeniu przed zadrapaniem) do prac pionierskich.
3. Rozpoznałam w terenie gatunki drzew, przydatne do prac pionierskich, i wskazałam naturalne elementy, które mogą być wykorzystane w zdobnictwie obozowym.
4. Wybrałam żerdzie dla zgrupowania. W tartaku wybrałam deski, odpowiednie do budowy urządzeń obozowych.
5. Zbudowałam według własnego projektu duże urządzenie obozowe (bramę, pomost, kuchnię, piwnicę, ołtarz itp.).
6. Zaprojektowałam i zbudowałam duży element zdobnictwa obozowego.
7. Zbudowałam polowe urządzenie sanitarne (np. latrynę lub elementy wyposażenia namiotu sanitarnego).



### MISTRZYNI OBOZOWNICTWA M

1. Zdobyłam sprawność *Wygi obozowej*
2. Pokierowałam budowę obozu stałego w niezagospodarowanym terenie leśnym:
  - dokonałam zwiadu kwatermistrzowskiego przed obozem (rozpoznałam teren, wykonałam jego szkic, zamówiłam budulec, rozwiązałam problem ujęcia wody itp.);
  - rozplanowałam zabudowę obozu – ustaliłam podział terenu na części (mieszkalną, gospodarczą, rekreacyjną, sanitarną), a także rozmieszczenie namiotów i urządzeń w poszczególnych częściach;
  - uwzględniając zasady puszczańskiej estetyki, zaprojektowałam tematyczne zdobnictwo obozu drużyny i pokierowałam jego wykonaniem;
  - sporządziłam projekty urządzeń obozowych lub zatwierdziłam projekty, przedstawione przez inne harcerki;
  - zgromadziłam potrzebny sprzęt i materiały;
  - pokierowałam pracami pionierskimi, przekazując na czas obóz gotowy do otwarcia;
  - pokierowałam likwidacją obozu, pozostawiając teren w bardzo dobrym stanie.

Obóz został zbudowany i zlikwidowany z uwzględnieniem obowiązujących zasad obozowania (przepisów ochrony środowiska, przepisów przeciwpożarowych, zarządzeń Głównego Inspektora Sanitarnego).



### OGNIK \*

1. Zapoznałam się z rolą odkrycia i poskromienia ognia, potrafię opowiedzieć o szkodach i stratach, wyrządzanych przez nieumiejętne obchodzenie się z nim.
2. Ułożyłam ognisko i rozpałam je, potrafię zabezpieczyć zapałki przed zamoknięciem.
3. Pełniłam funkcję strażnika ognia.
4. Znam gatunki drewna właściwego do budowania ognisk harcerskich.
5. Zamaskowałam ślady ogniska po jego wygaszeniu.



### STRAŻNICZKA OGNIА \*\*

1. Pełniłam trzykrotnie służbę przy ognisku, umiejętnie podkładając drwa lub gałęzie, regulując wysokość płomienia, ograniczając iskrzenie.
2. Poznałam przepisy przeciwpożarowe, obowiązujące na obozach i biwakach. Nauczyłam się posługiwać podstawowym sprzętem gaśniczym.
3. Poprawnie zbudowałam podstawowe stosy ogniskowe – studnię i wigwam.
4. Poznałam obrzędowość, związaną z harcerskim ogniskiem.
5. Sprawnie rozpałam w piecu na obozie lub ognisko w trudnych warunkach.
6. Byłam odpowiedzialna za palenie w piecu podczas służby zastępu w kuchni. Sprawnie wywiązałam się z zadania – potrawy gotowane na piecu były gotowe na czas.



### MISTRZYNI OGNISK \*\*\*

1. Rozpałam ogniska z różnych gatunków drewna, dowiedziałam się, czym się charakteryzują i w jaki sposób się palą.
2. Wygłosiłam gawędę na temat ognia i zasad zachowania się przy ognisku harcerskim.
3. Zastosowałam różne rodzaje stosów ogniskowych, zależnie od potrzeb. Nauczyłam się je układać.
4. Podczas obozu byłam odpowiedzialna za służby drużyny w kuchni (co najmniej 3 służby). Nauczyłam młodsze harcerki w jaki sposób należy palić w piecu. W sytuacji trudnych warunków atmosferycznych pomogłam zastępowi utrzymać ogień.
5. Rozpałam ognisko na śniegu.





### KWATERMISTRZYNI POCZĄTKUJĄCA \*

1. Wiem, jak korzystać ze sprzętu biwakowego (namiotu turystycznego, karimaty, śpiwora, kociołka itp.), aby go nie zniszczyć, oraz jak konserwować namiot.
2. Dokonałam 3 drobnych napraw sprzętu pionierskiego, kuchennego lub biwakowego.
3. Oczyszczyłam z sadzy garnek, wyczyściłam przypalone naczynie.
4. Potrafię segregować śmieci i wiem, czemu to służy.
5. Wzięłam udział w akcji zarobkowej lub akcji pomocy innym.
6. Utrzymuję w porządku swoje rzeczy, chodzę zawsze czysto i schludnie ubrana.



### KWATERMISTRZYNI ZASTĘPU \*\*

1. Dbałam o utrzymanie porządku przez zastęp (np. na biwaku lub podczas obozu).
2. Brałam udział w konserwowaniu sprzętu pionierskiego i namiotów (naostrzyłam piłę, siekiere; osadziłam toporek, młotek lub siekiere; zreperowałam podarty namiot i zakonserwowałam go do przechowywania itp.). Zgromadziłam sprzęt własny zastępu. Odpowiednio go zabezpieczyłam, w razie potrzeby dokonałam uzupełnień.
3. Zorganizowałam pracę zarobkową zastępu.
4. Zbieram regularnie składki harcerskie od zastępu.
5. Dokonałam zakupów na rachunek.
6. Dokonałam wpłaty pieniędzy przekazem pocztowym i przelewem.
7. Zaoszczędziłam pieniądze na wyznaczony przez siebie cel.



### KWATERMISTRZYNI DRUŻYNY \*\*\*

1. Pokierowałam konserwacją sprzętu.
2. Przeprowadziłam inwentaryzację sprzętu.
3. Wzięłam udział w opracowaniu planu finansowego obozu.
4. Wykonałam prace z zakresu księgowości harcerskiej (obliczyłam saldo, wystawiłam kwit KP, sprawdziłam rachunek, wypełniłam kartotekę magazynową itp.).
5. Załatwiłam sprawę gospodarczą (rezerwację pociągu, autobusu lub noclegu, zamówienie towaru, wypożyczenie sprzętu itp.)
6. Zorganizowałam zaplecze kwatermistrzowskie obozu wędrownego lub biwaku (noclegi, zakup żywności, przejazdu).
8. Prowadziłam książkę finansową drużyny i inne odpowiednie dokumenty finansowe, konieczne do funkcjonowania drużyny.



### KWATERMISTRZYNI M

1. Zdobyłam sprawność *Kwatermistrzyni drużyny*.
2. Pełniłam funkcję kwatermistrzyni podczas dużej imprezy harcerskiej (np. obozu stałego) lub nieharcerskiej (trwającej co najmniej 14 dni). W ramach tej funkcji:
  - zorganizowałam zwiad kwatermistrzowski, załatwiłam wszystkie formalności, związane z uzyskaniem zgody na użytkowanie terenu i organizację placówki (w urzędzie gminy, w nadleśnictwie, w GIS itd.);
  - zorganizowałam pracę zaplecza gospodarczego obozu (byłam odpowiedzialna za: stworzenie ekipy zaplecza gospodarczego, zakup i dowóz żywności, transport sprzętu obozowego wraz z jego zapakowaniem i rozpakowaniem na terenie obozu, przewóz uczestników, nadzór nad księgowością, nadzór nad funkcjonowaniem magazynu żywnościowego, nadzór nad sprzętem obozowym w trakcie trwania obozu oraz w miarę potrzeby, za inne sprawy);
  - po zakończeniu imprezy rozliczyłam się z powierzonych pieniędzy i sprzętu.



### KUCHCIK \*

1. Wybrałam dobre miejsce na kuchnię polową, zbudowałam ją i przygotowałam na niej herbatę.
2. Odszukałam i pobrałam dobrą wodę do picia.
3. Przygotowując posiłki w terenie, pokroiłam chleb, ugotowałam jajka, upiekłam ziemniaki w popiele.
4. Zamaskowałam miejsce po kuchni polowej.
5. W warunkach polowych wyczyściłam z sadzy kociołek lub menażkę.
6. Zabrałam na biwak lub wycieczkę odpowiedni prowiant i prawidłowo go spakowałam (tak, by się nie psuł i nie niszczył ekwipunku).



### KUCHARKA \*\*

1. Zbudowałam 3 rodzaje kuchni polowych. Osłoniłam kuchnię przed deszczem.
2. Potrafię palić w kuchni obozowej. Zabezpieczyłam zapas drewna przed zamknięciem. Przygotowałam drewno odpowiednie do palenia w kuchni.
3. Brałam udział w służbie kuchennej. Do pracy w kuchni zawsze jestem odpowiednio przygotowana (czysta, z zabezpieczonymi włosami, w odpowiednim ubraniu).
4. Umiejętnie obieram ziemniaki i czyszcę warzywa.
5. W warunkach polowych (kuchnia obozowa, kuchnia polowa) przygotowałam gorącą potrawę.
6. Korzystając z książki kucharskiej, przygotowałam potrawę o średnim stopniu trudności.



### KUCHARKA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Umiejętnie pokierowałam pracą zastępu służbowego w kuchni, przygotowując razem z nim 3 posiłki dla obozu (w tym obiad z co najmniej dwóch dań).
2. Przygotowałam 3 trudniejsze potrawy (np. mięso na różne sposoby, ryż lub kaszę na sypko, sos wieloskładnikowy itp.).
3. Wiem, jak należy zabezpieczyć żywność przed zepsuciem lub uszkodzeniem, zarówno w warunkach polowych, jak i domowych.
4. Opowiedziałam innym harcerkom, jak dbać o higienę kuchenną w warunkach polowych i domowych oraz dlaczego jest to ważne.
5. Posiadam umiejętność korzystania z różnych typów kuchenek turystycznych (np. kuchenek gazowych, benzynowych, spirytusowych). Urządziłam dla drużyny pokaz ich obsługi.
6. Przygotowałam potrawę bez użycia naczyń, np. rybę w liściach, ciasto na kiju, mięso na skale.
7. Znam i stosuję podstawowe zasady prawidłowego żywienia. Ułożyłam kilkudniowy jadłospis dla obozu lub zimowiska.
8. Korzystam z internetowych blogów kulinarnych. Mam swój ulubiony.



### KUCHMISTRZYNI M

1. Zdobyłam sprawność *Kucharki doskonałej*.
2. Co najmniej przez tydzień pełniłam obowiązki kucharki na obozie:
  - ułożyłam 7-dniowy jadłospis i zapotrzebowanie na żywność;
  - punktualnie przygotowałam smaczne i estetyczne posiłki;
  - utrzymałam higienę w kuchni;
  - sporządzałam próbki z posiłków;
  - umiejętnie zorganizowałam pracę zastępu służbowego.
3. Przyrządziłam 3 potrawy regionalne lub narodowe.
4. Zrobiłam konfitury lub inne przetwory.



### WARTOWNICZKA \*

1. Dobrze pełniłam na obozie wartowniczą służbę dzienną, dbałam o porządek na terenie obozu, prawidłowo zachowywałam się w kontaktach z gośćmi, osobami obcymi i instruktorami harcerskimi, zameldowałam obóz.
2. Czujnie pełniłam wartę nocną.
3. Sprawnie poruszałam się w nocy, bez światła tropiąc za głosem.
4. W nocy na sygnał alarmowy stawałam w czasie 3 min., szybko reagowałam na hasło porannej pobudki.



### STARSZA WARTOWNICZKA \*\*

1. Zdobyłam sprawność *Wartowniczk*.
2. Prawidłowo zorganizowałam służbę wartowniczą zastępu dla obozu.
3. Prawidłowo pełniłam wartę honorową.
4. Dowiedziałam się, kiedy i dlaczego wystawia się warty honorowe.
5. Wymieniłam najważniejsze miejsca pamięci narodowej w swojej okolicy, odwiedziłam je z zastępem.



### ADEPTKA MUSZTRY \*

1. Poznałam regulamin mundurowy drużyny, zawsze go przestrzegam.
2. Zapoznałam się z regulaminem musztry. Znam musztrę pojedynczej harcerki.
3. Prawidłowo zameldowałam się.
4. Umiem zachować się w szyku i na apelu.
5. Rozpoznaję podstawowe sznury funkcyjne, używane w Stowarzyszeniu Harcerskim.



### ZNAWCZYNI MUSZTRY \*\*

1. Przygotowałam zastęp do uroczystości na placu, uczyłam musztry i dopilnowałam regulaminowego umundurowania.
2. Prawidłowo zameldowałam zastęp lub patrol.
3. Przeprowadziłam pokaz musztry zastępu.
4. Wykazałam się znajomością musztry, prowadząc zastęp w terenie lub po mieście.
5. Poznałam regulamin mundurowy Stowarzyszenia Harcerskiego, wymieniłam różnice w stosunku do regulaminów, obowiązujących w innych organizacjach harcerskich.



### MISTRZYNI MUSZTRY \*\*\*

1. Zorganizowałam pokaz musztry drużyny.
2. Prawidłowo poprowadziłam apel.
3. Przeprowadziłam szkolenie zastępowych z zakresu musztry.
4. Znam zasady musztry ze sztandarem – wiem, jak i kiedy nim salutować, jak wykonywać zwroty itp.
5. Przygotowałam i poprowadziłam drużynę sztandarową podczas uroczystego apelu.

## SPRAWNOŚCI TURYSTYCZNE



### ŁAZIK \*

1. Obyłam 2 wycieczki harcerskie jednodniowe i 1 z nocowaniem.
2. W czasie wycieczek zachowywałam pogodny nastrój, nie narzekałam na trudy.
3. Znam przepisy dotyczące poruszania się pieszych po drogach – w grupie i indywidualnie.
4. Pokazałam na mapie przebytą trasę.
5. Potrafię prawidłowo ubrać się na wycieczkę.
6. Prawidłowo dobrałam potrzebne na wycieczkę rzeczy i żywność. Prawidłowo spakowałam plecak.
7. Umieję wyznaczyć północ za pomocą busoli, słońca i gwiazd.



### TURYSTKA \*\*

1. Obyłam 5 wycieczek harcerskich, w tym 2 z nocowaniem.
2. Korzystając z map, przewodników, stron internetowych i rozkładów jazdy, zaplanowałam wycieczkę zastępu (określiłam jej cel, trasę, program).
3. Obliczyłam przed wycieczką zastępu jej koszt, a po powrocie przedstawiłam rozliczenie finansowe.
4. Prawidłowo i bezpiecznie prowadziłam zastęp na wycieczkach, regulowałam tempo marszu, obciążenie, ustalałam odpoczynki.
5. Na wycieczce prowadziłam według mapy papierowej, osiągając wyznaczony cel wędrowki.
6. Posłużyłam się systemem nawigacji GPS.
7. Pokierowałam rozbiem i likwidacją biwaku.
8. W pisemnej formie podsumowałam wycieczkę.



### WĘDROWIEC \*\*\*

1. Zaplanowałam i przeprowadziłam w drużynie 3 wycieczki (w tym 1 dwudniową) o różnej tematyce: krajoznawczej, historycznej, przyrodniczej, architektonicznej itp.
2. Zadbłam o ekwipunek i prowiant drużyny na wycieczkę jedno- i dwudniową.
3. Znam tereny wycieczkowe w promieniu 50 km od miejsca zamieszkania.
4. Wzięłam udział w co najmniej pięciodniowej wędrowce, poprowadziłam jej fragment według planu.
5. Wiem, jak poradzić sobie w trudnych sytuacjach na wycieczce (w deszczu, śniegu, we mgle, w przypadku zabłądzenia).



### WŁÓCZĘGA M

1. Zdobyłam sprawność *Wędrowca*.
2. Nie korzystając z żadnych form zorganizowanych wyjazdów, samodzielnie zaplanowałam i poprowadziłam wędrowny obóz swojej drużyny. Pełniłam na nim rolę przewodnika. Zadbłam o:
  - niski koszt, pozwalający na udział wszystkich harcerki (przy ewentualnym dofinansowaniu z różnych źródeł);
  - bezpieczeństwo uczestniczek;
  - godne reprezentowanie Stowarzyszenia Harcerskiego.
3. W trakcie przygotowań i podczas obozu harcerki poznawały historię i kulturę regionu, ewentualnie kraju, do którego jechały, oraz życie jego mieszkańców. Zawarły znajomości z miejscową ludnością.



### **CEPER \***

1. Odbylałam 2 wędrowki górskie. Wskazałam na mapie przebyte trasy lub założyłam książeczkę GOT.
2. Nie narzekając na trudy, zdobyłam 3 szczyty górskie.
3. W czasie wędrowki wskazałam na mapie dalszy kierunek marszu zaplanowanej trasy. Wyznaczyłam północ za pomocą busoli, Słońca i gwiazd.
4. Skorzystałam ze schroniska górskiego (z posiłku lub noclegu).
5. Potrafię prawidłowo ubrać się na wycieczkę górską. Skompletowałam ekwipunek górski i spakowałam plecak. Załadowałam telefon komórkowy, znam na pamięć numery alarmowe.
6. Potrafię wezwać GOPR lub TOPR, wiem, w jakich sytuacjach można to robić.



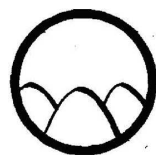
### **GÓROŁAZIK \*\***

1. Zdobyłam sprawność *Cepra*.
2. Odbylałam 5 górskich wycieczek.
3. Nie narzekając na trudy, zdobyłam 6 szczytów górskich w minimum 2 pasmach.
4. Dobrze orientuję się w terenie górskim. Posługując się mapą, prawidłowo wskazałam w terenie doliny, granie, szczyty, przełęcze.
5. Znam zasady pierwszej pomocy w górach.
6. Znam pasma górskie w Polsce, potrafię wskazać je na mapie.



### **GÓROŁAZIK ZIMOWY \*\***

1. Odbylałam 5 górskich wycieczek zimowych.
2. Dobrze orientuję się w terenie górskim. Posługując się mapą, prawidłowo wskazałam w terenie doliny, granie, szczyty, przełęcze.
3. Potrafię zabezpieczyć się przed zimnem i odmrożeniami.
4. Zbudowałam biwakową jamę śnieżną, rozpaliłam ognisko ogrzewcze.
5. Znam różne rodzaje lawin śnieżnych, wiem, co oznaczają poszczególne stopnie zagrożenia lawinowego.



### **WĘDROWIEC GÓRSKI \*\*\***

1. Wędruję po górach.
2. Przebyłam 2 granie główne w Karpatach i/lub Sudetach.
3. Zdobyłam co najmniej 10 szczytów w różnych pasmach górskich.
4. Spędziłam kilkanaście nocy w schroniskach górskich i biwakując pod namiotem.
5. Tam, gdzie jest to dozwolone, przebyłam, nie korzystając z dróg i szlaków, co najmniej 10 km na przełaj przez góry.
6. Znam niebezpieczeństwa gór i zasady zachowywania się w czasie burzy, mgły, śnieżycy, przy przemęczeniu.
7. Zaplanowałam i przeprowadziłam wycieczkę górską drużyny, zapewniając spełnienie wszelkich wymagań, określonych przepisami.

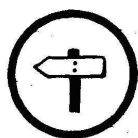


### WŁÓCZĘGA GÓRSKI M

1. Zdołałam sprawność *Wędrowcy górskiego*.
2. Nie korzystając z żadnych zorganizowanych form wyjazdów turystycznych, zaplanowałam i doprowadziłam do realizacji wyjazdu drużyny w mało znane

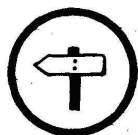
pasmo górskie:

- zadbałam o wyposażenie uczestników (ubiór, sprzęt), ich przeszkolenie i trening kondycyjny;
- zgromadziłam przewodniki, mapy, ustaliłam trasę, miejsce biwakowania, miejsce zaopatrzenia w żywność;
- przed wyjazdem zdobyłam wiedzę na temat regionu (ewentualnie kraju), do którego się wybiera, życia jego ludności, obyczajów, folkloru itp.;
- zadbałam o spełnienie wszelkich formalnych wymogów, związanych z organizacją i przeprowadzeniem obozu.



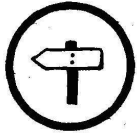
### WSKAZIDROGA \*

1. Potrafię poprowadzić do określonego miejsca. Odszukałam w najbliższej okolicy wybrany obiekt.
2. Na konturowej mapie swojej miejscowości (dzielnicy, miasta) zaznaczyłam nazwy głównych ulic i placów oraz ważniejsze obiekty: ośrodek zdrowia, aptekę, pocztę, straż pożarną, posterunek policji, kościół, bibliotekę, teatr, dworzec, restaurację, kawiarnię, hotel, bank itp.
3. Sprawnie posłużyłam się planem miasta.
4. Poznałam najbliższy obiekt godny zwiedzenia (zabytek historyczny, osobliwość przyrodniczą, muzeum itp.). Opowiedziałam o nim w czasie zajęć harcerskich.



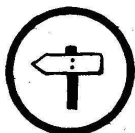
### PRZEWODNICZKA \*\*

1. Opracowałam plan zwiedzania swojego lub najbliższego mego miejsca zamieszkania miasta, posiadając podstawowe wiadomości o jego zabytkach (w Warszawie: opracowałam plan zwiedzania najciekawszych miejsc np. Starówki, Traktu Królewskiego, itp).
2. W czasie zajęć harcerskich przedstawiłam ciekawie historię swojej miejscowości, związane z nią legendy, zwyczaje (w Warszawie: historię wybranego rejonu miasta, ew. związane z nią legendy).
3. Wskazałam miejsca, upamiętnione walkami narodowyzwoleńczymi (w Warszawie po 1–2 przykłady miejsc, związanych z: Insurekcją Kościuszkowską, Powstaniem Listopadowym i Styczniowym, okresem okupacji hitlerowskiej lub też kilka miejsc, związanych z jednym z tych wydarzeń).
4. Zwiedziłam jedno większe muzeum (w Warszawie – Muzeum Narodowe, Powstania Warszawskiego lub Muzeum Historii M. St. Warszawy).
5. Znam drogi wylotowe z miasta, dworce autobusowe, kolejowe, ew. lotnicze i ich funkcje w komunikacji krajowej i międzynarodowej.
6. Wiem, gdzie w Polsce znajdują się najpiękniejsze regiony turystyczne – wymieniłam co najmniej 5 z nich.



### **KRAJOZNAWCZYNI \*\*\***

1. Oprowadziłam 3 wycieczki po swoim mieście i jego okolicy (lub po regionie), wykazując znajomość jego historii, zabytków, ciekawych obiektów.
2. Posługując się mapami i przewodnikami, zaplanowałam cykl wycieczek po Polsce o tematyce historycznej, przyrodniczej, architektonicznej i geograficznej.
3. W każdym z regionów geograficznych Polski potrafię wskazać miejsca o walorach krajoznawczych. Kompletuję mapy i foldery z tych terenów.



### PRZEWODNICZKA PO... M

1. Zdobyłam sprawność *Krajoznawczyni*.
2. Poznałam dokładnie 1 jeden region turystyczny Polski (np. Mazowsze, Góry Świętokrzyskie, Pieniny, Puszcę Kampinoską):
  - znam dokładnie topografię regionu i nazewnictwo z nią związane;
  - znam historię regionu, pamiątki historyczne (budynki, kościoły, pomniki, tablice pamiątkowe itp.) oraz miejsca, związane z wydarzeniami historycznymi;
  - scharakteryzowałam wybrany region pod względem etnograficznym (obyczaje, stroje, piosenki, zabytki budownictwa wiejskiego);
  - wskazałam najpiękniejsze przyrodniczo miejsca, zabytki przyrody martwej i ożywionej, rośliny i zwierzęta typowe dla regionu;
  - wymieniłam sławne postacie, związane z regionem, przedstawiłam ich życiorysy, osiągnięcia, pamiątki po nich;
  - znam sieć komunikacyjną, bazę noclegową, sieć usług oraz podstawowe ceny;
  - mam kilku przyjaciół wśród miejscowej ludności.
3. Zorganizowałam obóz wędrowny po regionie lub, służąc za przewodnika, oprowadziłam 3 wycieczki.



### PRZEWODNICZKA MIEJSKA M

1. Poznałam kilkanaście najstarszych i najciekawszych miast w Polsce. Znam ich historię, zabytki itp.
2. Ukończyłam kurs przewodnika miejskiego PTTK.
3. Odbyłam próbę mistrzowską: oprowadziłam wycieczkę po wybranym mieście w Polsce.



### MIŁOŚNICZKA PODRÓŻY \*

1. Przeczytałam 3 książki podróżnicze lub podróżniczo-przygodowe.
2. Zaplanowałam według mapy podróż dookoła świata, ciekawie opowiedziałam, dlaczego wybrałam proponowaną trasę.
3. Wybrałam zakątek świata, który najbardziej chciałabym poznać. Zbieram o nim wiadomości (artykuły, ilustracje itp.)
4. Uczę się języka obcego, znam podstawowe zwroty.



### AMBASADOR \*\*

1. Wymieniłam przynajmniej 3 listy/e-maile z mieszkańcem obcego kraju (obcokrajowcem lub przedstawicielem Polonii).
2. Podzieliłam się wiadomościami, zdobytymi w trakcie korespondencji.
3. Interesuję się historią i kulturą wybranego kraju. Przedstawiłam najślawniejsze postacie z nim związane.
4. Wiem, jakie organizacje skautowe pracują na terenie wybranego kraju. Dowiedziałam się czegoś o ich działalności.
5. Uczę się języka obcego, potrafię odpowiedzieć w tym języku na proste pytania, dotyczące życia codziennego.





### **GLOBTROTER \*\*\***

1. Interesuję się życiem ludzi w innych krajach. Potrafię podzielić kraje na grupy według zamożności ich mieszkańców. Poznałam problemy państw najbardziej potrzebujących.
2. Wzięłam udział w organizacji pomocy dla mieszkańców innego kraju.
3. Posiadam wiadomości o skupiskach i życiu Polonii w różnych krajach świata.
4. Koresponduję ze skautkami lub harcerkami polskimi za granicą.
5. Potrafię bardzo dobrze porozumieć się w jednym z języków obcych, rozpoczęłam naukę drugiego języka.



### **KONICZYNA M**

1. Zdobyłam sprawność *Globtrotera*.
2. W wyniku kontaktu ze skautkami z innego kraju, doprowadziłam do wymiany obozowej między drużynami.
3. Zorganizowałam obóz harcerski poza granicami kraju i przyjąłam skautki na obozie w Polsce:
  - obozy były wzorowo zorganizowane (przygotowane i przeprowadzone), zgodnie z obowiązującymi przepisami;
  - zdobnictwo obozowe nawiązywało do kultury lub historii krajów, z których pochodzą drużyny;
  - w programie obozów uwzględnione były gry i harce, pozwalające na poznanie krajów, ich kultury i obyczajów;
  - dzięki obozom obydwie drużyny poznały pracę skautową w kraju zaprzyjaźnionym.

## SPRAWNOŚCI SPORTOWE



### ZWINKA \*

1. Potrafię wspiąć się po linie na wysokość 3 m.
2. Sprawnie wchodzę na drzewa, dowolnym sposobem.
3. Umiem trafić szyszką w drzewo z odległości 6 m (połowa rzutów celna).
4. Potrafię zręcznie przejść przez ogrodzenie siatkowe.
5. Codziennie się gimnastykuję.



### LINOSKOCZKA \*\*

1. Zamocowałam 3 różnymi sposobami linę na drzewie.
2. Znam 5 różnych węzłów.
3. Zręcznie przeskakuję różne przeszkody.
4. Przeszłam nad przeszkodą wodną po linach poziomych.
5. Doskonałam swoje umiejętności gimnastyczne, stosuję różne ćwiczenia, potrzebne do utrzymania organizmu w dobrej kondycji i formie sportowej.



### SKAŁKA POCZĄTKUJĄCA \*

1. Prawidłowo ubieram się do wspinaczki.
2. Znam kilka ćwiczeń, wzmacniających mięśnie rąk i nóg.
3. Umiem założyć uprząż do wspinaczki, wiem, jakie są jej części, umiem zawiązać ósemkę i ósemkę podwójną.
4. Potrafię sprawnie wejść na prostą ściankę, skałkę.
5. Umiem prawidłowo asekurować wspinaczkę „na wędkę”.



### SKAŁKA \*\*

1. Znam formacje skalne.
2. Wiem, gdzie w Polsce są najlepsze warunki do wspinaczki.
3. Znam skalę trudności wspinaczki. Wspinam się swobodnie na skałki do 4 stopnia trudności „na wędkę” (z górną asekuracją).
4. Znam 4 węzły specjalizacyjne.
5. Umiem wykonać czynności, przygotowujące do zjazdu; zjeżdżam pod nadzorem.
6. Umiem podejść na linie, stosując węzły zaciskowe (metoda prusikowania).
7. Wraz z zastępem lub z koleżankami wspaniałam się w centrum wspinaczkowym pod opieką instruktora.



### WSPINACZKA \*\*\*

1. Znam historię polskiego taternictwa. Przeczytałam minimum dwie książki, relacjonujące wielkie wyprawy wspinaczkowe.
2. Przechodzę drogi o skali trudności powyżej 4 na trasach ubezpieczonych (potrafię przejść takie drogi z asekuracją dolną).
3. Umiem wspaniać się w formacjach skalnych o skali trudności powyżej 4.
4. Asekurowuję osoby wspinające się z asekuracją dolną.
5. Brałam udział w wyjeździe na skałki.
6. Pomogłam w zdobyciu *Skalki początkującej*.



### MISTRZYNI WSPINACZKI M

1. Zdobyłam sprawność *Wspinaczki*.
2. Ukończyłam kurs wspinaczki.
3. Zorganizowałam wyprawę wspinaczkową, podczas której nauczyłam osoby początkujące podstaw wspinaczki.
4. Zadbałam o organizację i zapewnienie bezpieczeństwa podczas wyjazdu zgodnie z obowiązującymi przepisami.
5. Brałam udział w kilku wyprawach wspinaczkowych.



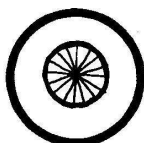
### POCZĄTKUJĄCA LEKKOATLETKA \*

1. Codziennie się gimnastykuję (przez okres trwania próby, nie krócej niż 3 miesiące).
2. W codziennych ćwiczeniach uwzględniam zasady prawidłowej rozgrzewki.
3. W trakcie zdobywania sprawności poprawiłam swoje wyniki w wybranej dyscyplinie lekkoatletycznej.
4. Umieję wymienić wszystkie dyscypliny lekkoatletyczne.



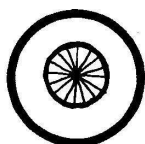
### LEKKOATLETKA \*\*

1. Przeprowadziłam rozgrzewkę lekkoatletyczną.
2. W zawodach uzyskałam wyniki nie gorsze od następujących:
  - bieg na 60 m – 9,7 sekund;
  - skok w dal – 3,35 m;
  - skok wzwyż – 1,1 m;
  - rzut piłeczką palantową – 37 m.
3. Brałam udział w sztafecie 4 x 60 m (lub – w warunkach terenowych – w sztafecie wahadłowej), która osiągnęła wynik nie gorszy niż 40 sekund.
4. Wykazałam się znajomością zasad i technik różnych dyscyplin lekkoatletycznych (co najmniej 5).
5. Odczytałam czas na stoperze, zmierzyłam długość skoku, odpowiadałam za prowadzenie punktacji podczas zawodów lekkoatletycznych.
6. Wykonałam rekwizyty, potrzebne w czasie zawodów (np. stojak do skoku wzwyż, chorągiewki) lub przygotowałam teren (np. wyznaczyłam bieżnię, zrobiłam skocznię).



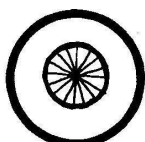
### ROWERZYSTKA \*

1. Posiadam kartę rowerową.
2. Odbyłam 3 – 4 wycieczki kolarskie, przebyłam łącznie ok. 100 km.
3. Prawidłowo mocuję i przewożę na rowerze bagaż.
4. Wiem, jaki strój jest odpowiedni na wyprawy rowerowe.
5. Codziennie (przez okres trwania próby, nie krócej niż 3 miesiące) wykonuję ćwiczenia, będące zaprawą przed wycieczkami rowerowymi.



### **CYKLISTKA \*\***

1. Zorganizowałam dla zastępu zabawę, zapoznającą z przepisami ruchu drogowego.
2. Brałam udział w dwudniowej wycieczce rowerowej.
3. Usunęłam proste uszkodzenie roweru (np. zakleiłam dziurę w dętce, założyłam łańcuch, nasmarowałam łożysko).
4. Zakonserwowałam rower. Wiem, jak o niego dbać.
5. Umiem dostosować rower do wzrostu rowerzysty.
6. Zapoznałam się z historią rowerów (np. zwiedziłam ekspozycję w Muzeum Techniki).



### **KOLARKA \*\*\***

1. Często jeżdżę na rowerze (np. do szkoły).
2. Brałam udział w obozie rowerowym. Zaopatrzyłam się w odzież i sprzęt potrzebne na takim obozie.
3. Zakupiłam i wymieniłam uszkodzone lub zużyte w rowerze części.
4. Posługując się mapą, zaplanowałam wycieczkę rowerową dla harcerki i przeprowadziłam ją (jeśli nie jestem pełnoletnia – pod opieką).
5. Przygotowałam 2 harcerki do egzaminu na kartę rowerową/motorowerową.
6. Przeczytałam książkę o wyprawie rowerowej lub przeprowadziłam wywiad z uczestnikiem takiej wyprawy.



### **PŁYWACZKA POCZĄTKUJĄCA \***

1. Potrafię przepłynąć dowolnym stylem 50 m.
2. Umiem utrzymać się na wodzie 10 minut.
3. Potrafię wskoczyć do wody z wysokości 0,5 m. Wiem, gdzie nie należy tego robić i dlaczego.
4. Umiem zanurzyć się pod powierzchnię wody i wytrzymać 20 s.
5. Brałam udział w trzech zabawach, organizowanych w płytkiej wodzie.



### **PŁYWACZKA \*\***

1. Umiem przepłynąć 200 m stylem klasycznym lub kraulem.
2. Opanowałam styl grzbietowy.
3. Umiem wyjąć z wody, z głębokości 2 m, przedmiot wielkości menażki.
4. Potrafię wyjść z wody na łódź.
5. Posługiwałam się kołem ratunkowym i prawidłowo założyłam kamizelkę ratunkową.



### **PŁYWACZKA DOSKONAŁA \*\*\***

1. Potrafię przepłynąć 500 m w wodzie stojącej, co najmniej 2 stylami.
2. Pokonałam pod wodą dystans 15 m.
3. Przepłynęłam 50 m w ubraniu, rozebrałam się w wodzie (zdjęłam bluzkę, spodnie, buty).
4. Potrafię skoczyć do wody skokiem startowym.
5. Zachowując zasady bezpieczeństwa, nauczyłam pływać co najmniej 2 osoby.
6. Obserwowałam międzynarodowe zawody pływackie. Dowiedziałam się, jakie wyniki osiągają najlepsi pływacy.



### MISTRZYNI PŁYWANIA M

1. Zdobyłam sprawność *Pływaczki doskonałej*.
2. Umiem wykonać skok ratowniczy.
3. Zademonstrowałam w wodzie sposób ratowania tonącego.
4. Zdałam egzamin na ratownika młodszego.
5. Zorganizowałam naukę pływania. Pomagałam ratownikowi na obozie lub kolonii.



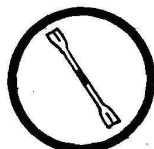
### WIOŚLARKA POCZĄTKUJĄCA \*

1. Potrafię przepłynąć dowolnym stylem 50 m (lub: zdobyłam sprawność *Pływaczki początkującej*).
2. Umiem prawidłowo wiosłować na łodzi (pontonie).
3. Brałam udział w kajakowej wycieczce z biwakowaniem.
4. Potrafię zręcznie wchodzić na kajak i wychodzić z niego.
5. Prawidłowo dbałam o kajak (łódź): przycumowywałam do brzegu, wybierałam wodę, myłam.
6. Zabezpieczyłam bagaż przed przemoczeniem, prawidłowo ułożyłam go w kajaku.



### WIOŚLARKA \*\*

1. Brałam udział w spływie kajakowym, co najmniej tygodniowym.
2. Umiem dobrze wiosłować, zręcznie wymijać przeszkody, wybierać dogodną drogę na wodzie.
3. Posługując się mapą, wybrałam miejsca dogodne do biwakowania.
4. Razem z drugą osobą przeniosłam kajak lądem omijając przeszkodę.
5. Poradziłam sobie w przypadku wywrócenia kajaka.
6. Posługiwałam się kołem ratunkowym i prawidłowo założyłam kamizelkę ratunkową (lub: zdobyłam sprawność *Pływaczki*).



### KAJAKARKA \*\*\*

1. Wzięłam udział w co najmniej 3 spływach kajakowych różnymi rzekami.
2. Prowadziłam z mapą spływ przez sieć odnóg rzecznych i przez jeziora.
3. Znam sygnały rzeczne i przepisy wymijania.
4. Wiem, jak poradzić sobie na jeziorze we mgle i przy dużej fali.
5. Naprawiłam nieduże uszkodzenie kajaka: złamane wiosło, siodełko itp. Uszczelniłam kajak, pomalowałam go.
6. Umiem udzielić pierwszej pomocy w przypadku porażenia słonecznego i poparzenia (lub: zdobyłam sprawność *Sanitariuszki*) oraz osobie, która się topiła (lub: zdobyłam sprawność *Ratowniczki*).



### MISTRZYNI KAJAKARSTWA M

1. Zdobyłam sprawność *Kajakarki*.
2. Zorganizowałam i poprowadziłam minimum tygodniowy spływ kajakowy dla swojej drużyny:
  - wynajęłam albo zakupiłam kajaki lub zorganizowałam remont kajaków drużyny;
  - załatwiłam transport;
  - skompletowałam mapy;
  - zaprojektowałam trasę spływu, podzieliłam ją na etapy dostosowane do wieku i doświadczenia wodniackiego harcerzek;
  - sporządziłam spis sprzętu;
  - po spływie dokonałam przeglądu kajaków i dopilnowałam przeprowadzenia ewentualnych napraw;
  - zadbałam o to, by w spływie i przygotowaniach do niego wzięła udział osoba uprawniona do organizacji i prowadzenia spływów kajakowych;
  - załatwiłam niezbędne formalności, związane z organizacją spływu.



### JUNGA \*

1. Poznałam zasady bezpiecznego żeglowania (kodeks żeglarski) oraz żeglarskie zwyczaje.
2. Znam węzeł cumowniczy, ósemkę i płaski.
3. Potrafię ustalić kierunek wiatru, przebywając na łodzi.
4. Potrafię nazwać elementy otaklowania łódki.
5. Na jednożaglowej łodzi zrobiłam zwrot przez sztąg i rufę.
6. Znam nazwy wiatrów na jeziorze.



### ŻEGLARKA\*\*

1. Zdobyłam stopień żeglarza.
2. Znam 10 węzłów żeglarskich.
3. Poznałam historię harcerskiego żeglowania.
4. Zorganizowałam całodzienną wycieczkę żeglarską.
5. Potrafię otaklować łódkę.
6. W trakcie ćwiczeń postawiłam wywróconą małą żaglówkę.



### STERNIK \*\*\*

1. Zdobyłam stopień sternika jachtowego.
2. Brałam udział w kilkudniowym rejsie po Bałtyku.
3. Przeczytałam minimum 3 książki, relacjonujące wielkie wyprawy żeglarskie.
4. Byłam instruktorką na kursie żeglarskim dla młodszych harcerzek (np. na sprawność *Jungi*).
5. Wyremontowałam żaglówkę, którą pływam.



### GROTMASZT M

1. Zdobyłam sprawność *Sternika*.
2. Jestem instruktorką żeglarską. Zorganizowałam drużynę żeglarską lub sprawiłam, że drużyna, do której należę, uzyskała żeglarską specjalizację:
  - załatwiłam drużynie dostęp do sprzętu żeglarskiego;
  - wraz z harcerkami opiekowałam się tym sprzętem (wykonałam drobne naprawy, remonty);
  - uzyskałam dostęp do przystani;
  - sprawiłam, że harcerki uzyskiwały na kursach kolejne stopnie żeglarskie;
  - zorganizowałam co najmniej tygodniowy obóz żeglarski, zapewniając spełnienie wszystkich wymogów formalnych.



### SANECZKARKA \*

1. Prawidłowo ubieram się do jazdy na sankach.
2. W czasie zjazdu ze stoku trafiłam do celu kulą śnieżną oraz podniosłam 3–4 leżące na ziemi przedmioty.
3. Razem z zastępem zbudowałam tor saneczkowy. Wiem, gdzie nie należy jeździć na sankach.
4. Wzięłam udział w zawodach saneczkowych (np. zastępu, drużyny, zimowiska, podwórka).
5. Zakonserwowałam lub naprawiłam sanki albo wykonałam rekwizyty do zawodów saneczkowych (chorągiewki, tablice informacyjne itp.)



### ŁYŻWIARKA POCZĄTKUJĄCA \*

1. Prawidłowo ubrałam się do jazdy na łyżwach.
2. Przejechałam na łyżwach odcinek prosty długości około 50 m i slalomem odcinek ok. 50 m (co najmniej 15 słupków slalomowych, tor jazdy szerokości 4–5 m). Zatrzymałam się w miejscu.
3. Potrafię w trakcie jazdy podnieść z lodu 2–3 przedmioty (rękawiczki, kamienie itp.).
4. Razem z zastępem zbudowałam trasę slalomu łyżwiarskiego na zawody łyżwiarskie lub wykonałam rekwizyty potrzebne do tych zawodów (np. chorągiewki, tablice z napisami, numery startowe, nagrody, dyplomy). Wiem, gdzie nie należy jeździć na łyżwach.
5. Brałam udział w zawodach łyżwiarskich (zastępu, drużyny, podwórka itp.).
6. Dbam o swoje łyżwy. Wiem, jak należy je przechowywać, czyścić i gdzie można naostrzyć krawędzie.



### ŁYŻWIARKA \*\*

1. Przeprowadziłam prawidłową rozgrzewkę przed jazdą na łyżwach.
2. Prawidłowo wykonałam następujące ćwiczenia:
  - jazdę na łyżwach przodem i tyłem;
  - przekładankę;
  - przeskoczenie małej przeszkody;
  - zatrzymanie się na sygnał;
  - łuki w przód i tył prawą i lewą nogą, na zewnątrz i wewnątrz.
3. Przebiegłam na łyżwach dystans 200 m.
4. Razem z zastępem zorganizowałam zawody łyżwiarskie (zastępu, drużyny, zimowiska itp.).
5. Przeczytałam poradnik o jeździe na łyżwach.



### ŁYŻWIARKA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Dobrze jeżdżę na łyżwach przodem i tyłem. Pokonałam, jadąc przodem, 2 km w ciągu 6 minut.
2. Wykonałam 3 dowolne figury jazdy figurowej (np. spirale, motylki, skoki).
3. Wykonałam pięciominutowy układ taneczny z podkładem muzycznym (sama lub w parze).
4. Zorganizowałam naukę jazdy dla młodszych.
5. Zorganizowałam zawody łyżwiarskie (drużyny, zimowiska, dużej grupy podwórkowej) lub pokierowałam przygotowaniem lodowiska.
6. Oglądałam zawody jazdy figurowej na lodzie.
7. Znam konkurencje jazdy figurowej na lodzie. Umiem wymienić najbardziej dla nich charakterystyczne figury lub układy taneczne, znam nazwiska aktualnych mistrzów.



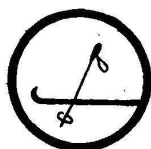
### NARCIARKA\*

1. Prawidłowo ubrałam się do jazdy na nartach. Wiem, jak zabezpieczyć się przed mrozem i przegrzaniem.
2. Potrafię zadbać o swój sprzęt narciarski. Wiem, jakie czynności przy konserwacji nart, wiązań i butów narciarskich powinni wykonywać fachowcy ze ski-serwisów, a jakie mogę wykonać sama. Nauczyłam się wykonywać te drugie.
3. Umiem podejść stok dowolnym sposobem. Potrafię zjechać co najmniej „pługiem”.
4. Potrafię szybko wstać po upadku, odpowiednio ustawiając narty.
5. Codziennie (przez okres trwania próby) gimnastykuję się – odbywam suchą zaprawę do jazdy na nartach.



### NARCIARKA ZJAZDOWA \*\*

1. Wykonałam zjazd na wprost i w skos stoku, w prawidłowej pozycji. Zmieniłam kierunek jazdy przenoszeniem ciężaru ciała, zatrzymałam się pługiem i skrętem.
2. Podeszłam stok zakosami i jodełką.
3. Wjechałam wyciągiem orczykowym.
4. Przeprowadziłam kilka ćwiczeń zaprawy narciarskiej.
5. Wiem, jak przechowywać narty i wiązania przez cały rok. Wiem, jak przewozić narty różnymi środkami komunikacji. Opowiedziałam, jakie zabiegi konserwacyjne przeprowadzam przy swoich nartach.
6. Poznałam zasady bezpieczeństwa, obowiązujące na stoku, i reguły, zapewniające bezpieczne użytkowanie sprzętu narciarskiego.



### NARCIARKA BIEGOWA \*\*

1. Umiem wykonać krok z odbicia, bezkrok, zwroty, krok w podejściu, zjazdu.
2. W biegu płaskim na 1 km uzyskałam czas 8–11 minut (zależnie od wieku).
3. Brałam udział w kilkugodzinnej wycieczce narciarskiej.
4. Przeprowadziłam kilka ćwiczeń gimnastycznych zaprawy narciarskiej.
5. Konserwuję sprzęt narciarski, smaruję narty odpowiednio do warunków śniegowych.





### **NARCIARKA DOSKONAŁA \*\*\***

1. Wykonałam zjazd w różnych warunkach terenowych: po muldach, po stoku nieprzejeżdżonym, po świeżym lub mokrym śniegu.
2. Jeździę dynamicznie i w sposób kontrolowany. Stosuję różne techniki (minimum 3 rodzaje skrętu).
3. Pokonałam trasę slalomu.
4. Przeprowadziłam efektywne szkolenie narciarskie dla początkujących.
5. Zademonstrowałam sposób udzielania pierwszej pomocy w wypadku narciarskim.



### **SNOWBORDZISTKA POCZĄTKUJĄCA \***

1. Prawidłowo ubrałam się do jazdy na desce. Potrafię zabezpieczyć się przed mrozem i przed przegrzaniem.
2. Znam elementy sprzętu snowboardowego, wiem, do czego służą.
3. Potrafię zadbać o swój sprzęt. Wiem, jakie czynności przy konserwacji sprzętu powinni wykonywać fachowcy ze ski-serwisów, a jakie mogę wykonać sama. Nauczyłam się wykonywać te drugie.
4. Codziennie (przez okres trwania próby) gimnastykuję się i odbywam suchą zaprawę do jazdy na desce.
5. Potrafię stać na desce w postawie zasadniczej i utrzymywać równowagę, opanowałam przenoszenie ciężaru ciała z krawędzi na krawędź i z przodu na tył. Opanowałam ześlizg boczny (na krawędzi tylnej bez zakrawędziowania).
6. Opanowałam bezpieczny sposób upadków oraz szybkie wstawanie po upadkach.



### **SNOWBORDZISTKA \*\***

1. Poznałam zasady bezpieczeństwa, obowiązujące na stoku.
2. Opanowałam wykonywanie na desce obrotów o 180°.
3. Potrafię przemieścić się w górę stoku.
4. Na łagodnym stoku opanowałam jazdę na wprost i w skos stoku, potrafię kontrolować prędkość zjazdu.
5. Potrafię zatrzymać się poprzez skręt odskokowy.



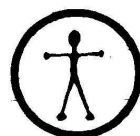
### **SNOWBORDZISTKA DOSKONAŁA \*\*\***

1. Wjechałam na stok wyciągiem krzeselkowym i orczykowym, z deską na nogach.
2. Umiem wykonywać skręty płynne (z ześlizgiem) oraz skręty cięte (bez ześlizgu), poprzez obciążanie krawędzi.
3. Umiem ocenić warunki, panujące na stoku.
4. Potrafię pokonywać nierówności terenu, dostosować szybkość i sposób jazdy do terenu i warunków, panujących na stoku.
5. Potrafię dynamicznie i precyzyjnie zatrzymać się w określonym punkcie.
6. W dobrym czasie pokonałam trasę slalomu.
7. Potrafię skakać, wybijając się na przeszkodach.
8. Pomogłam w dobraniu sprzętu osobie, rozpoczynającej jazdę na desce. Nauczyłam jeździć na desce 2 osoby.



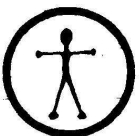
### **GIMNASTYCZKA POCZĄTKUJĄCA \***

1. Codziennie gimnastykuję się.
2. Znam zasady prowadzenia rozgrzewki.
3. Zademonstrowałam podstawowe ćwiczenia gimnastyczne: przewrót w tył i w przód, mostek z pozycji leżącej, głęboki skłon (z dotknięciem dłońmi podłogi przy złączonych stopach), wagę.
4. Przygotowałam dwuminutowy układ taneczno-gimnastyczny do dowolnej, wybranej przez siebie muzyki.



### **GIMNASTYCZKA \*\***

1. Przeprowadziłam rozgrzewkę lub gimnastykę na biwaku, obozie lub zimowisku.
2. Systematycznie (nie krócej niż w ciągu 3 miesięcy) gimnastykuję się – uprawiam aerobik, callanetics itp. lub uprawiam codzienne bieganie z gimnastyką.
3. Zrobiłam pomoc do ćwiczeń gimnastycznych (np. kółko wiklinowe, serso, woreczki).
4. Zachęciłam przynajmniej 2 harcerki do systematycznych ćwiczeń. Wspólnie lub osobno ćwiczyłyśmy przez 1 miesiąc.
5. Obserwowałam zawody gimnastyczne. Wiem, w jakich dyscyplinach rywalizują zawodnicy.



### **GIMNASTYCZKA DOSKONAŁA \*\*\***

1. Systematycznie (przez co najmniej 3 miesiące) uprawiałam wybraną dziedzinę tańca lub gimnastyki (streetdance, callanetics, stretching, taniec towarzyski lub klasyczny, aerobik, step itp.).
2. Znam różne dyscypliny gimnastyczne i metody ćwiczeń. Doradziłam innym harcerkom, jaka metoda ćwiczenia jest dla każdej z nich najlepsza.
3. Przygotowałam wraz z grupą czterominutową choreografię do dowolnej muzyki.
4. Prowadziłam gimnastykę na obozie (codziennie 5–10 minut, przez co najmniej 14 dni).
5. Znam ćwiczenia gimnastyki korekcyjnej. Korzystając z pomocy specjalisty, co najmniej 2 razy poprowadziłam taką gimnastykę.



### **ZAWODNICZKA POCZĄTKUJĄCA\***

1. Potrafię wykonać kilka prostych ćwiczeń:
  - odbicie piłki 5 razy nad głową z ewentualnym przemieszczaniem się;
  - odbicie dolne piłki 5 razy z ewentualnym przemieszczaniem się;
  - zagrywka dolna;
  - kozłowanie prawą i lewą ręką;
  - dwutakt;
  - rzut piłką z miejsca;
  - rzut piłką z biegu;
  - rzut do bramki.
2. Na 10 rzutów z linii rzutów osobistych trafiłam do kosza minimum 5 razy, na 10 linii z linii rzutów wolnych trafiłam do bramki 5 razy.
3. Znam podstawowe zasady gry w koszykówkę, siatkówkę, piłkę ręczną. Potrafię wyjaśnić pojęcia: set, blok, tie-break, rzuty wolne, przechwyty, zbiórka, kroki, faul, obrona strefowa.
4. Obejrzałam mecz jednej z wyżej wymienionych dyscyplin.



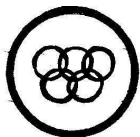
### ZAWODNICZKA \*\*

1. Gram w koszykówkę, siatkówkę lub piłkę ręczną.
2. Doskonałam swoje umiejętności. Potrafię:
  - odbić piłkę 7 razy nad głową, stojąc w kole i nie przekraczając jego granic;
  - odbić piłkę 7 razy od dołu, stojąc w kole i nie przekraczając jego granic;
  - wykonać prawidłową zagrywkę górną;
  - kozłować prawą i lewą ręką w marszu i biegu;
  - wykonać dwutakt z trafieniem do kosza;
  - na 10 rzutów trafić minimum 2 razy do kosza z linii rzutów za 3 punkty;
  - atakować, wykonywać odpowiednią liczbę kroków i rzut piłki.
3. Poznałam zasady wybranej gry.
4. Wzięłam udział w turnieju gier zespołowych.



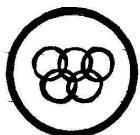
### MISTRZYNI BOISKA \*\*\*

1. Wykonałam kilka ćwiczeń – elementów gry w koszykówkę, piłkę ręczną lub siatkówkę (do wyboru), np.:
  - chwyt i podanie piłki oburącz z miejsca i w biegu;
  - rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
  - rzut karny;
  - kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu;
  - rzut piłki do kosza oburącz i jedną ręką z miejsca i w biegu;
  - zagrywkę dolną i górną;
  - odbicie piłki;
  - wystawienie piłki do zbiccia;
  - blok.
2. Rozegrałam z zespołem 10 spotkań. Wykazałam się znajomością zasad i techniki gry.



### SPORTMENKA \*\*

1. Osiągnęłam bardzo dobre wyniki w określonej dziedzinie sportu.
2. Trenuję systematycznie, starając się ciągle poprawiać swoje wyniki. W trakcie zdobywania sprawności poprawiłam swoje rezultaty.
3. Wiem, jakie czysto sportowe działania mogą mi przynieść poprawę rezultatów i dalsze sukcesy.
4. Zademonstrowałam swoje umiejętności podczas zawodów w drużynie lub w inny, uzgodniony z drużynową, sposób.
5. Zainteresowałam 2 inne harcerki uprawianą przez siebie dziedziną sportu. Wspólnie lub osobno trenowałyśmy przez miesiąc.



### MIŁOŚNICZKA SPORTU \*\*\*

1. Uprawiam wyczynowo wybraną dziedzinę sportu, nie objętą wymaganiami innych sprawności (np. jazdę konną, tenis).
2. Regularnie uczestniczę w treningach.
3. W trakcie zdobywania sprawności podjęłam zadanie, służące dalszemu doskonaleniu umiejętności w wybranej dziedzinie.
4. Zademonstrowałam swoje umiejętności drużynie, wytłumaczyłam najważniejsze zasady danej dyscypliny sportu. Opowiedziałam, nad czym pracowałam, zdobywając tę sprawność i jakie efekty osiągnęłam.
5. Zorganizowałam dla chętnych zajęcia, zapoznające szczegółowo z uprawianą dyscypliną.
6. Znam mistrzów w swojej dziedzinie, wiem, jakie wyniki osiągają.
7. Zorganizowałam harcerski turniej gier zespołowych.
8. Nauczyłam młodszych zasad gry w koszykówkę, piłkę ręczną lub siatkówkę.
9. Wiem, które drużyny są światowymi liderami wybranej gry zespołowej. Obejrzałam kilka ich spotkań. Wiem, czym się charakteryzuje gra tych zespołów, znam ciekawostki na ich temat.



### HARCOWNICZKA POCZĄTKUJĄCA \*

1. Lubię się bawić i pisać. Chętnie biorę udział w grach.
2. Przestrzegam zasad gier. Umiem przegrywać i wygrywać z honorem.
3. Pokazałam koleżankom z zastępu jedną ciekawą grę.
4. Brałam udział w pląsach, grze świetlicowej, ruchowej, sportowej i terenowej.



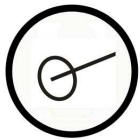
### HARCOWNICZKA \*\*

1. Przeprowadziłam działanie o charakterze harcu.
2. Znam 10 gier i zabaw ruchowych.
3. Nauczyłam zastęp trzech gier.
4. Wzięłam udział w turnieju gier.
5. Umiem dobrze wytłumaczyć zasady gry.
6. Wykonałam rekwizyt do gry.
7. Brałam udział w 2 grach terenowych dziennych i 1 nocnej.



### MIŁOŚNICZKA GIER\*\*\*

1. Znam 30 gier i zabaw ruchowych. Przedstawiłam sporządzony przez siebie zbiór gier i zabaw, wykorzystałam go w pracy z młodszymi harcerkami.
2. Zorganizowałam duże zawody, pełniłam podczas nich funkcję sędziego. Wykazałam się znajomością zasad i techniki różnych dyscyplin sportowych.
3. Zagrałam, wykazując się dokładną znajomością zasad, w:
  - 5 gier sportowych;
  - 5 gier towarzyskich.
4. Wykonałam rekwizyty do 2 gier.
5. Zorganizowałam 5 gier terenowych, w tym 2 nocne.



## MISTRZYNI HARCÓW M

1. Zdożyłam sprawność *Miłośniczki gier*
2. Zorganizowałam, co najmniej trzydniowy, biwak drużyny, podczas którego odbył się turniej zastępów. W czasie jego trwania przeprowadziłam

przygotowane przez siebie zajęcia:

- całodniową grę terenową z elementami ćwiczącymi spostrzegawczość, wnioskowanie, taktykę, komenderowanie;
- kilkanaście mniejszych gier, zawodów i harców, ćwiczących słuch, wzrok, zwinność, refleks, zaradność;
- bieg harcerski, sprawdzający w ciekawy sposób zdobytą wiedzę i umiejętności.

Planując gry, wzięłam pod uwagę zasady bezpieczeństwa uczestników. Dokładnie sprecyzowałam i jasno wytłumaczyłam harcerkom reguły gier. Program harców współgrał z programem stopni i sprawności, aktualnie zdobywanych w drużynie.

## SPRAWNOŚCI PRZYRODNICZE

### SPRAWNOŚCI LEŚNE



#### PRZYJACIÓŁKA LASU \*

1. Zaobserwowałam scenę z życia lasu (zachowanie ptaków, żerujące zwierzęta, życie mrowiska itp.).
2. Zebrałam z każdego piętra roślinnego pędy 3 gatunków roślin i rozpoznałam je.
3. Wymieniłam i opisałam 7 gatunków ssaków, 5 – ptaków i 4 – gadów lub płazów, zamieszkujących polskie lasy; widziałam większość z nich.
4. Zwiedziłam rezerwat przyrody lub park narodowy. Odpowiednio się w nim zachowywałam.
5. Zbierałam dary lasu (np. jagody, grzyby, orzechy itp.) w miejscach dozwolonych i z zachowaniem zasad prawidłowego zbioru runa leśnego.



#### LEŚNY CZŁOWIEK \*\*

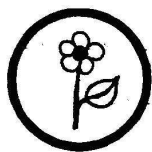
1. Prowadziłam z zastępem kilkugodzinną obserwację życia lasu. Opisałam swoje spostrzeżenia, dołączając fotografie lub szkice.
2. Rozpoznałam po 10 gatunków roślin i zwierząt chronionych w Polsce; większość z nich widziałam w naturze lub niewoli (np. w rezerwacie pokazowym, zoo, ogrodzie botanicznym).
3. Zebrałam 5 gatunków leśnych owoców jadalnych.
4. Wzięłam udział w pracach na rzecz lasu.
5. Odwiedziłam z zastępem rezerwat przyrody lub leśny park narodowy. W czasie zwiedzania podzieliłam się z innymi zebranymi wcześniej wiadomościami na jego temat.



#### LEŚNIK \*\*\*

1. Rozpoznałam po liściach, korze i owocach 15 drzew i krzewów leśnych, potrafię nazwać 15 roślin runa.
2. Znam pospolite szkodniki drzew, objawy ich żerowania oraz zagrożenia, dotyczące lasów w Polsce.
3. Znam kilka gatunków leśnych ziół. Opowiedziałam o ich zastosowaniu.
4. Opowiedziałam o leśnych parkach narodowych i najciekawszych rezerwach na terenie kraju.
5. Prowadziłam samotną, całodobową obserwację życia lasu (po 3 godziny rano, w południe, wieczorem i w nocy). Przedstawiłam notatki, zdjęcia i wnioski.
6. Towarzyszyłam leśniczemu w obchodzie lasu lub poznawałam tajniki życia lasu w towarzystwie innego profesjonalisty (biologa środowiskowego, leśnika itp.).
7. Zorganizowałam dla drużyny spotkanie z leśniczym lub poprowadziłam całodniową wycieczkę przyrodniczą po lesie.

## **SPRAWNOŚCI BOTANICZNE**



### **PRZYRODNICZKA \***

1. Przyniosłam z wycieczki 5 roślin leśnych i 5 roślin łąkowych, rozpoznałam ich nazwy.
2. Założyłam zielnik, z co najmniej 10 roślinami.
3. Zaobserwowałam rozkwit dowolnie wybranej rośliny od pąka do momentu przekwitnięcia. Prowadziłam dziennik obserwacji.
4. Zebrałam nasiona 5 znanych gatunków roślin dziko żyjących.
5. Byłam w ogrodzie botanicznym lub uczestniczyłam w wycieczce przyrodniczej, poświęconej botanice.



### **BOTANIK \*\***

1. Prowadzę zielnik. Mam w nim już co najmniej po 5 gatunków: drzew, krzewów, roślin zielnych leśnych i polnych oraz po 3 gatunki: mchów i porostów, roślin wodnych oraz bagiennych lub górskich.
2. Wiem, do czego współczesnym botanikom służą zielniki.
3. Korzystając z przewodnika do oznaczania roślin, potrafię określić gatunek nieznaney sobie rośliny.
4. Znam kilka najładniejszych skupisk roślin różnych środowisk na terenach wycieczkowych w okolicy mego miejsca zamieszkania.
5. Rozróżniam 20 gatunków roślin chronionych w Polsce, widziałam je wszystkie w naturze lub w ogrodzie botanicznym.
6. Zwiedziłam z zastępem rezerwat roślin lub ogród botaniczny. W trakcie wycieczki opowiedziałam o ciekawych roślinach.



### **ZIELARKA \*\*\***

1. Sporządziłam zielnik roślin leczniczych, w którym opisałam 15 gatunków ziół (określiłam: nazwę; środowisko występowania; porę wzrostu, kwitnienia i owocowania; części, mające właściwości lecznicze; porę i sposób zbioru; sposób przechowywania i przyrządzania lekarstw oraz zastosowania lecznicze).
2. Wykonałam tablice przedstawiające (na rysunkach, zdjęciach lub zasuszone) trujące rośliny. Określiłam: nazwę, środowisko występowania, części trujące rośliny, objawy zatrucia, widziałam w naturze lub ogrodzie botanicznym wszystkie przedstawiane przez siebie rośliny.
3. Posłużyłam się kluczem botanicznym w celu odróżnienia 2 podobnych gatunków ziół (np. z rodziny baldaszkowatych)
4. Przyrządziłam lekarstwo z wybranego zioła.
5. Przeprowadziłam szkolenie z zakresu zielarstwa.
6. Zorganizowałam zbiór ziół do apteczki.



### **ZBIERACZKA GRZYBÓW \*\***

1. Wprawnie korzystałam z atlasu grzybów.
2. Brałam udział w grzybobraniu. Pod kontrolą osoby doświadczonej zebrałam koszyczek grzybów jadalnych.
3. Zbierałam grzyby, nie niszcząc grzybni.
4. Oczyszczałam grzyby, posegregowałam je według przeznaczenia (suszenie, marynowanie, duszenie).
5. Ususzyłam oraz uduśiłam lub usmażyłam zebrane grzyby.

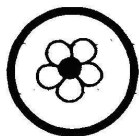


### GRZYBIARKA \*\*\*

1. Zdożyłam sprawność *Zbieraczki grzybów*.
2. Rozpoznałam 15 gatunków grzybów jadalnych i 10 – niejadalnych i trujących.
3. Przyrządziłam 2 potrawy z grzybami.
4. Wykonałam przetwory z grzybów.
5. Zorganizowałam zbiór grzybów.
6. Znam objawy zatrucia grzybami, potrafię udzielić pierwszej pomocy.



## **SPRAWNOŚCI OGRODNICZE**



### **MIŁOŚNICZKA KWIATÓW \***

1. Wyhodowałam rośliny z nasienia i z odnóżki.
2. Rozróżniam 15 gatunków kwiatów ciętych. Wiem, które z nich można wyhodować w polskim klimacie.
3. Pomogłam w pracach działkowych (formowaniu grządek, sadzeniu, siewie, pieleniu, podlewaniu itp.).
4. Umiejętnie ścięłam kwiaty i ułożyłam wiązanekę.



### **MIŁOŚNICZKA ROŚLIN DONICZKOWYCH \***

1. Pielęgnuję hodowane przez siebie rośliny doniczkowe. Znam ich potrzeby.
2. Rozpoznaję 10 gatunków roślin doniczkowych.
3. Przesadziłam roślinę. Wybrałam odpowiednią dla niej doniczkę, ziemię i porę przesadzania.
4. Stosowałam nawozy i domowe środki przeciw szkodnikom roślin.



### **OGRODNICZKA \*\***

1. Założyłam i prowadziłam mały ogródek z prostymi w uprawie warzywami i kwiatami. Pochwaliłam się swoimi zbiorami i estetyką ogródka.
2. Umiejętnie dobrałam rośliny do ogródków skrzynkowych.
3. Podarowałam innym wyhodowane przez siebie kwiaty, owoce lub warzywa.
4. Wraz z zastępem wzięłam udział w pielęgnacji zieleni (podlewaniu trawników, pieleniu, sadzeniu drzewek itp.).
5. Odwiedziłam ogród botaniczny, palmiarnię lub wystawę kwiatów.



### **HODOWCZYNI ROŚLIN \*\*\***

1. Prowadziłam ogródek – przygotowałam glebę, zastosowałam odpowiednie nawożenie, zasiałam, wypieliałam, zebrałam i właściwie przechowałam nasiona, kłącza, cebulki.
2. Wyhodowałam co najmniej 5 spośród następujących warzyw: rzodkiewka, sałata, kapusta, marchew, pietruszka, seler, cebula, por, fasola, groch, ogórek, pomidory (w tym 3 z przygotowanej przez siebie rozsady).
3. Wyhodowałam i zebrałam co najmniej 2 gatunki owoców spośród następujących: truskawki, poziomki, agrest, porzeczki, maliny.
4. Wyhodowałam 5 gatunków kwiatów.
5. Zebrałam wyhodowane warzywa oraz owoce i wykorzystałam je w gospodarstwie domowym.
6. Założyłam ogródek ziołowy. Mam w nim co najmniej 5 gatunków ziół. Umiejętnie je zbierać i przygotować do stosowania.
7. Nauczyłam innych prostych prac ogrodniczych.



## ARCHITEKT KRAJOBRAZU M

1. Zdobyłam sprawność *Hodowczyni roślin*.
2. Zbudowałam według własnego projektu alpinarium lub klomb kwiatowy – przygotowałam glebę, zastosowałam odpowiednie nawożenie, zasiałam i posadziłam rośliny, wypieliałam swój ogródek, właściwie przechowywałam nasiona, kłącza, cebulki.
3. Znam po 10 gatunków kwiatów rabatowych, ozdobnych roślin darniowych, krzewów i drzew. Wiem, jakie są walory ozdobne (znam ich pokrój, barwę liści i pędów, kwiaty, owoce, przebarwienia jesienne).
4. Wyhodowałam po 5 gatunków roślin ozdobnych rocznych i wieloletnich. Rośliny wieloletnie umiejętnie zabezpieczyłam przed mrozem.
5. Zaprezentowałam wyhodowany przez siebie okaz rzadko spotykanej rośliny ozdobnej.
6. Założyłam na działce lub przed domem trawnik.
7. Zapoznałam się z japońskimi technikami hodowli roślin ozdobnych i układania bukietów.
8. Znam 5 gatunków ozdobnych roślin zielarskich. Wykorzystałam ich walory we własnym ogródku.
9. Zorganizowałam z drużyną akcję zazieleniania terenu.

## **SPRAWNOŚCI ZOOLOGICZNE**



### **OBSERWATORKA ZWIERZYNY \***

1. Spośród zwierząt, żyjących w Polsce rozpoznałam po 5 gatunków ssaków, ptaków, gadów, płazów i ryb, widziałam je w naturze, zoo lub rezerwacie pokazowym.
2. Umiejętnie naśladowuję głosy 5 zwierząt, w tym ptaków.
3. Przez pół godziny obserwowałam zwierzę lub zwierzęta, żyjące na wolności (mrówki, żaby, ptaki, zaskrońce itp.). Nie straszylam ich i nie ingerowałam w ich życie.
4. Zwracam uwagę na niewłaściwe traktowanie zwierząt przez innych.



### **TROPICIELKA ZWIERZYNY \*\***

1. Przez kilka godzin obserwowałam życie zwierząt na wolności. Wskazałam leśne ścieżki jednego z nich.
2. Rozpoznaję 10 gatunków zwierząt po wyglądzie, 5 po tropach i głosach.
3. Systematycznie dokarmałam przez całą zimę zwierzęta dziko żyjące.
4. Rozpoznaję 15 gatunków zwierząt chronionych w Polsce.
5. Zorganizowałam dla zastępu zajęcia o życiu zwierząt.



### **ZOOLOG \*\*\***

1. Interesuję się światem zwierząt, zbieram artykuły i książki poświęcone zwierzętom.
2. Wykazałam się znajomością gatunków zwierząt żyjących w okolicy i umiejętnością rozpoznawania ich tropów.
3. Jestem aktywnym członkiem jednego z towarzystw, mających na celu ochronę zwierząt.
4. Wzięłam udział w pracach na rzecz ochrony zwierzyny (np. budowaniu paśników, wieszaniu budek lęgowych, dokarmianiu zwierząt leśnych).
5. Zorganizowałam dla zastępu lub drużyny wycieczkę o tematyce zoologicznej.
6. Znam zwierzęta polskich parków narodowych. Wiem, jakie gatunki są najbardziej zagrożone i dlaczego.



### **PRZYJACIÓŁKA PTAKÓW \***

1. Rozpoznaję 5 gatunków ptaków po wyglądzie i po głosie.
2. Mam swój sposób notowania głosów ptaków.
3. Brałam udział w gromadzeniu pokarmu dla ptaków na zimę lub dokarmałam ptaki zimą.
4. Sporządziłam album ze zdjęciami lub rysunkami ptaków.
5. Przeczytałam książkę o życiu ptaków.



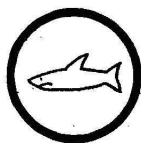
### OPIEKUNKA PTAKÓW \*

1. Rozpoznaję 10 gatunków ptaków po głosie, wyglądzie, locie i 4 gatunki po śladach (tropach, śladach żerowania itp.).
2. Rozpoznaję 10 gatunków ptaków chronionych (w naturze lub na fotografiach).
3. Naśladuję głosy 5 gatunków ptaków, wykorzystałam tę umiejętność podczas gry, lub nagrałam głosy pięciu gatunków ptaków (wiem, jakich), nagrania wykorzystałam podczas gry.
4. Zbudowałam karmnik lub budkę lęgową. Zawiesiłam ją w odpowiednim miejscu i zabezpieczyłam przed drapieżnikami.
5. Zaobserwowałam ciekawe sceny z życia ptaków, opisałam je, zilustrowałam lub sfotografowałam.
6. Zorganizowałam dla zastępu zajęcia o ptakach i ich zwyczajach.



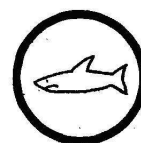
### ORNITOLOG \*\*\*

1. Prowadziłam kronikę ptasich odlotów i przylotów.
2. Rozpoznaję 20 gatunków ptaków po głosie, wyglądzie i w locie.
3. Rozpoznaję gniazda i jaja oraz szyk w locie kilku gatunków ptaków.
4. Odwiedziłam rezerwat ptaków chronionych.
5. Znam ptaki polskich parków narodowych. Wiem, jakie gatunki są najbardziej zagrożone i dlaczego.
6. Zorganizowałam w drużynie akcję dokarmiania ptaków lub akcję budowy karmników, budek lęgowych itp.
7. Nawiązałam kontakt z najbliższą stacją ornitologiczną lub towarzystwem ornitologicznym. Zapoznałam się z prowadzonymi tam badaniami lub wzięłam udział w ich pracach.



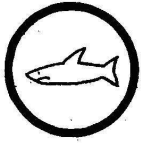
### AKWARYSTKA \*

1. Założyłam akwarium, dobierając zbiornik odpowiedni do celów hodowli.
2. Urządziłam estetycznie wnętrze zbiornika.
3. Zaplanowałam system oczyszczania i napowietrzania wody oraz oświetlenia.
4. Dobrałam zestaw roślin i ryb, harmonizujących ze sobą.
5. Przez co najmniej 3 miesiące karmiłam ryby i czyściłam akwarium.



### HYDROBIOLOG \*\*

1. Przez rok hodowałam ryby lub inne zwierzęta wodne (żabki, żółwie), opiekowałam się nimi samodzielnie.
2. Rozpoznaję podstawowe choroby zwierząt akwariowych i potrafię z nimi walczyć.
3. Przeczytałam 2 książki na temat życia w morzu lub zbiornikach słodkowodnych.
4. Znam 10 gatunków roślin wodnych i 15 gatunków zwierząt wodnych (nazwa, wygląd, środowisko występowania, inne cechy charakterystyczne), widziałam je wszystkie.
5. Opowiedziałam na zbiórce zastępu o najciekawszych zwierzętach oceanicznych.



### **ZNAWCZYNI MORZA \*\*\***

1. Kolekcjonuję książki o tematyce morskiej i związane z morzem eksponaty (egzotyczne muszle, kawałki raf koralowych itp.).
2. Potrafię scharakteryzować faunę i florę oceanów i mórz na różnych szerokościach geograficznych.
3. Zapoznałam się ze zbiorami muzeum morskiego.
4. Zorganizowałam harcerską grę o charakterze dydaktycznym, zapoznającą harcerki z geografiami mórz i życiem oceanów.
5. Znam historię Morza Bałtyckiego.

## SPRAWNOŚCI ZWIĄZANE Z OPIEKĄ NAD ZWIERZĘTAMI



### PRZYJACIÓŁKA ZWIERZĄT \*

1. Przez co najmniej 3 miesiące samodzielnie opiekowałam się zwierzęciem domowym. Przygotowywałam pokarm i karmiłam je, czyściłam jego kącik, ew. wyprowadzałam na spacer.
2. Obserwowałam zachowanie swojego zwierzęcia, potrafię po zachowaniu odgadnąć jego potrzeby.
3. Przeczytałam książkę na temat zwierzęcia, które posiadam.
4. Zwracam uwagę dzieciom, które niewłaściwie odnoszą się do swoich zwierząt.



### OPIEKUNKA ZWIERZĄT \*\*

1. Zdobyłam sprawność *Przyjaciółki zwierząt*.
2. Razem z zastępem pomogłam zwierzętom bezpiecznym, porzuconym lub zagubionym.
3. Orientuję się, jakie są rasy (odmiany) gatunku, którego przedstawicielem jest mój podopieczny, potrafię je scharakteryzować.
4. Rozmawiałam z osobą, zajmującą się hodowlą zwierząt, o jej pracy.
5. Wiem, jak zapobiegać niepotrzebnemu rozmnażaniu się zwierząt.
6. Zaprezentowałam swoje zwierzę na wystawie lub pokazie lub:  
wraz z innymi przygotowałam w klasie lub w drużynie pokaz zwierząt domowych i przedstawiłam swojego pupila.



### HODOWCZYNI ZWIERZĄT DOMOWYCH \*\*\*

1. Zdobyłam sprawność *Opiekunki zwierząt*.
2. Jestem aktywną członkinią organizacji, zajmującej się hodowlą zwierząt lub opieką nad nimi.
3. Samodzielnie wyhodowałam w domu młode zwierzę. Odpowiednio troszczyłam się o matkę, przygotowywałam stosowne posiłki dla młodych, dbałam o ich zdrowie i higienę, sprzątałam po nich itp.
4. Przez 2 miesiące od porodu robiłam cotygodniowe notatki z obserwacji rozwoju i zdobywania nowych umiejętności przez młode.
5. Zadbaliśmy, aby wyhodowane przeze mnie zwierzęta trafiły w „dobre ręce” (nie sprzedaliśmy ich np. na giełdzie lub internecie). Wyjaśniłam nowym właścicielom, jak o nie dbać.



### HODOWCZYNI ZWIERZĄT GOSPODARSKICH \*\*\*

1. Przez 2 miesiące opiekowałam się zwierzęciem gospodarskim (np. krową, koniem, świnia, kurami, królikami, pszczołami).
2. Przygotowałam pomieszczenie dla zwierzęcia, odpowiednie do jego potrzeb.
3. Oporządzałam zwierzę (sprzątałam i utrzymywałam w czystości jego pomieszczenie, przygotowywałam pokarm, poїłam i karmiłam zwierzę).
4. Wykonałam podstawowe czynności związane z hodowlą (wydoїłam krowę, zaprzęgałam konia, ostrzygałam owcę, wybrałam miód itp.).
5. Potrafię rozpoznać objawy pospolitych chorób zwierzęcia, wezwać weterynarza i zaradzić w prostych przypadkach (np. zranienia, zadławienia, wzdęcia).
6. Przeczytałam 2 książki o opiece i hodowli zwierząt.

## SPRAWNOŚCI EKOLOGICZNE



### PRZYJACIÓŁKA PRZYRODY \*

1. Zwracam szczególną uwagę na zgodność swojego postępowania z 7. punktem Prawa Harcerskiego, przyjęłam i zrealizowałam wynikające z niego osobiste postanowienia.
2. Z zastępem lub drużyną byłam w lesie na rajdzie lub biwaku. Zachowywałam się odpowiednio i prowadziłam obserwacje przyrodnicze.
3. Wiem, gdzie w okolicy można spotkać rzadkie rośliny i zwierzęta. Potrafię je nazwać.
4. Oszczędzam surowce, wodę, energię elektryczną.
5. Z wyrzucanych przez siebie śmieci wyodrębniam surowce wtórne i dostarczam je do odpowiedniego punktu skupu lub pojemników na surowce wtórne.



### RATOWNICZKA PRZYRODY \*\*

1. Grzecznie i odważnie zwracam uwagę wszystkim, którzy przyczyniają się do niszczenia środowiska (śmiecią, niszczą zieleń itp.).
2. Rozpoznałam po 10 gatunków roślin i zwierząt chronionych w Polsce.
3. Wspólnie z zastępem lub drużyną podjęłam działania, poprawiające stan środowiska naturalnego lub zapobiegające jego dewastacji.
4. Przeprowadziłam zwiad ekologiczny. Rozpoznałam główne źródła zagrożenia i rozpowszechniłam informacje o nich.
5. Byłam odpowiedzialna za maskowanie terenu po obozie drużyny lub biwaku.
6. Wzbogaciłam biblioteczkę harcerską o wybraną pozycję ekologiczną, lub:  
przygotowałam recenzję książki, poświęconej ekologii i przedstawiła ją na zbiórce drużyny.
7. Odebrałam z urzędu gminy lub wydrukowałam znalezione w internecie ulotki, informujące o tym, jak segregować śmieci. Rozdałam je sąsiadom.



### EKOLOG \*\*\*

1. Wiem, gdzie w Polsce utworzono parki narodowe. Poznałam stan zagrożenia ekologicznego kraju i w interesujący sposób przedstawiłam go drużynie.
2. Rozumiem, w jaki sposób dochodzi do degradacji ekosystemów w wyniku pozornie nieszkodliwych ingerencji człowieka. Potrafię podać przykłady.
3. Rozróżniam terminy: ekologia, ochrona środowiska i ochrona przyrody.
4. Znam podstawowe przepisy, dotyczące ochrony środowiska, potrafię je zastosować. Czuwałam nad tym, aby obóz drużyny był przyjazny dla środowiska. Wraz z Radą Drużyny opracowałam zasady ekologicznego funkcjonowania obozu. Przeprowadziłam zajęcia na ten temat. Pilnowałam przestrzegania zasad, tłumaczyłam, dlaczego są istotne.
5. Nawiązałam współpracę z organizacją bądź instytucją, zajmującą się ekologią. Zorganizowałam przy jej wsparciu działanie na rzecz środowiska naturalnego.
6. Pomogłam 2 harcerkom zdobyć sprawność *Przyjaciółki przyrody*.
7. Wiem, co to jest "Fair Trade".



## EKOLOG – ORGANIZATOR M

1. Zdobyłam sprawność *Ekologa*.
2. Zorganizowałam i poprowadziłam obóz.

Zapewniłam:

- przyjazne dla środowiska funkcjonowanie bloku kuchennego i sanitarnego (przygotowalni posiłków, pieca, męszarki, stanowiska mycia garów i naczyń kuchennych, namiotów sanitarnych, latryn);
- dietę obozową, zgodną z zasadami zdrowego żywienia;
- funkcjonowanie systemu segregacji i usuwania odpadów oraz używanie ekologicznych środków czystości.

W programie obozu znalazły się:

- nauka ekologicznego zachowania;
- zapoznanie z pięknem i zagrożeniami ojczystej przyrody;
- zwiady ekologiczne;
- prace pożyteczne dla środowiska;
- zadania, których celem było zapoznanie mieszkańców danego regionu z zagrożeniem ekologicznym.



## SPRAWNOŚCI OBYWATELSKIE



### POCZĄTKUJĄCA OBYWATELKA \*

1. Poznałam historię godła i barw narodowych. Wiem, co oznaczają i potrafię się wobec nich zachować.
2. Zaśpiewałam hymn państwowy.
3. Odszukałam na mapie Polski miejsca, które dotąd odwiedziłam lub chciałabym odwiedzić.
4. Na zbiórce zastępu opowiedziałam o jednym ze świąt narodowych.



### OBYWATELKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ \*\*

1. Współpracuję z samorządem szkolnym.
2. Poznałam najważniejsze fakty z historii najnowszej Polski.
3. Wiem, jakie miejsce zajmują w społeczeństwie organizacje harcerskie. Opowiedziałam o tym na zbiórce.
4. Dowiedziałam się, gdzie znajdują się najważniejsze urzędy w mojej miejscowości lub dzielnicy. Przygotowałam mapę miasta lub dzielnicy przedstawiającą ich lokalizację oraz główne sprawy, jakimi się zajmują.
5. Zorganizowałam dla drużyny wycieczkę do urzędu miasta lub dzielnicy.



### OBYWATELKA AKTYWNA \*\*\*

1. Zapoznałam się z najważniejszymi prawami i obowiązkami obywateli RP.
2. Wiem, na czym polega demokracja. Brałam udział w Radzie Hufca.
3. Przeczytałam książkę o najnowszej historii Polski. Przeprowadziłam grę o historii najnowszej kraju.
4. Orientuję się w bieżących wydarzeniach politycznych, gospodarczych i kulturalnych kraju. Regularnie czytam gazety.
5. Zapoznałam się z podziałem polskiej sceny politycznej. Dowiedziałam się, kto sprawuje najważniejsze funkcje państwowe.
6. Angażuję się w pracę parlamentu młodzieży lub jednej z młodzieżowych organizacji. W swojej działalności godnie reprezentuję SH.



### WYBORCZYNI M

1. Znam istotę społeczeństwa obywatelskiego. Dyskutowałam o zauważonych problemach społecznych.
2. Potrafię wskazać, na czym polega samorządność drużyny w realizacji zadań.
3. Prześledziłam programy partii politycznych w Polsce.
4. Wzięłam udział w wyborach do samorządu uczniowskiego lub władz samorządowych i państwowych.
5. Rozumiem mechanizmy sprawowania władzy w państwie demokratycznym, rolę wyborów i zasadę pomocniczości państwa.
6. Przygotowałam Zjazd SH lub Radę Hufca.



### **MŁODA OBYWATELKA \***

1. Znam podstawowe numery telefonów: alarmowe (112, 999, 998, 997), do rodziców, rodzeństwa, sąsiadów.
2. Wiem, jakiej jestem narodowości i jakie mam obywatelstwo. Wiem, jakie są moje, wynikające z tego prawa i obowiązki.
3. Orientuję się w wydarzeniach w Polsce i na świecie. Wiem, kto jest Prezydentem Polski.
4. Wzięłam udział w wyborach do samorządu szkolnego. Wiem, czemu zagłosowałam na danego kandydata/daną kandydatkę
5. Znam przysługujące mi prawa i obowiązki ucznia i wiem, jak z nich korzystać. Zapoznam się ze statutem/regulaminem szkoły.
6. W moim otoczeniu są osoby, które mają inne zdanie niż ja. W rozmowie, w zabawie lub w działaniu potrafię uszanować ich poglądy.
7. Wzięłam aktywny udział w przygotowaniu wydarzenia szkoły/osiedla/parafii.
8. Wraz z zastępem wzięłam udział w akcji na rzecz środowiska.
9. Znam osobę spoza rodziny, której można pomóc. Porozmawiam z rodzicami, bądź drużynową, jak mogę to zrobić.
10. Wiem, na czym polega demokracja. Brałam udział w demokratycznym podejmowaniu decyzji w zastępie lub w drużynie.



### **OBYWATELKA \*\***

1. Znam podstawowe numery telefonów: alarmowe (112, 999, 998, 997), do rodziców, rodzeństwa, sąsiadów.
2. Wiem, co to znaczy być obywatelką. Wiem, jakie prawa nabywa pełnoletnia osoba jako obywatelka RP.
3. Orientuję się w wydarzeniach w Polsce i na świecie. Wiem, kto jest prezydentem i premierem Polski. Wiem, co te funkcje oznaczają.
4. Wzięłam udział w organizacji kampanii wyborczej w szkole lub do Młodzieżowego Samorządu Lokalnego. Zapoznam się z programami co najmniej 3 kandydatów.
5. Wiem, czym zajmuje się Rzecznik Praw Dziecka.
6. Potrafię wskazać grupy, które są dyskryminowane w Polsce.
7. Wzięłam aktywny udział w przygotowaniu wydarzenia szkoły/osiedla/parafii.
8. W życiu codziennym dbam o środowisko.
9. Pełniłam służbę wraz z zastępem.
10. Wiem, na czym polega demokracja. Brałam udział w demokratycznym podejmowaniu decyzji w Radzie Drużyny lub drużynie.



### **OBYWATELKA RP \*\*\***

1. Przeczytałam Konstytucję RP. Wskażę trzy artykuły, które zwróciły moją uwagę jako obywatelki.
2. Orientuję się w bieżących wydarzeniach w Polsce i na świecie. Zapoznałam się z podziałem polskiej sceny politycznej. Wiem, kto sprawuje najważniejsze funkcje państwowe.
3. Zapoznałam się z programami kandydatów i komitetów wyborczych. Jeśli mam 18 lat – wzięłam udział w wyborach lub referendum.
4. Przygotowałam dla młodszych zajęcia o prawach dziecka.
5. Wzięłam udział w akcji na rzecz przeciwdziałania dyskryminacji wybranej grupy społecznej lub wzięłam udział w debacie konfrontującej różne poglądy.
6. Czytam prasę lokalną. Współorganizowałam wydarzenie dla społeczności lokalnej w szkole/osiedlu/parafii.
7. Znam problemy ochrony środowiska, wiem, dlaczego obywatel powinien dbać o środowisko.
8. Byłam odpowiedzialna za cykliczną służbę w drużynie.



### **MISTRZYNI OBYWATELSTWA M**

1. Zdobyłam sprawność *Obywatelki RP*.
2. Działam w wybranym obszarze społecznym (jestem wolontariuszką lub biorę udział w nieformalnych inicjatywach w społeczności lokalnej).
3. Wraz z zespołem, którym kieruję, opracowałam projekt kampanii społecznej na wybrany temat. Zdobyłam grant, sponsorów, przeprowadziłam akcję. Osiągnęłam zamierzone rezultaty – z wybranym przekazem przedostałam się do określonej grupy odbiorców.



### **ORGANIZATORKA SŁUŻBY \*\*\***

1. Znalazłam pole służby społecznej dla zastępu lub drużyny, byłam odpowiedzialna za jej pełnienie.
2. Zapoznałam harcerki biorące udział w służbie z jej celem. Wyłumaczyłam harcerkom, jakie będą ich zadania.
3. Wspólnie z zastępem/drużyną dokonałam oceny naszej pracy podczas realizacji służby. Oceniłam swój udział.
4. Udokumentowałam pełnioną służbę.



### **SPOŁECZNICZKA \*\*\***

1. Posiadam pole stałej służby.
2. Rozpropagowałam pomysły na realizację zadań służby w środowisku harcerskim i lokalnym.
3. Zorganizowałam wraz z grupą harcerzy imprezę na rzecz społeczności lokalnej, np. dzień dziecka.
4. Zorganizowałam bank informacji o osobach potrzebujących harcerskiej opieki na terenie własnej miejscowości, dzielnicy i włączyłam do tej działalności właściwe jednostki harcerskie.

## SPRAWNOŚCI TRADYCJI NARODOWEJ



### POCZĄTKUJĄCA PATRIOTKA \*

1. Umiem zaśpiewać 4 zwrotki hymnu narodowego Polski. Wiem, jak zachować się przy śpiewaniu hymnu.
2. Znam historię godła narodowego, potrafię je narysować.
3. Uczestniczyłam w obchodach święta narodowego.
4. Posiadam flagę, wiem, kiedy ją wywiesić i pamiętam o tym obowiązku.
5. Wiem, kto jest Protektorem ruchu harcerskiego w Polsce.
6. Jestem dumna z tego, że jestem Polką.



### ODKRYWCZYNI SYMBOLI NARODOWYCH \*\*

1. Znam historię powstania hymnu narodowego, umiem wymienić poprzednie pieśni pełniące rolę hymnu.
2. Wykonałam godło narodowe ciekawą techniką.
3. Przeprowadziłam w zastępie ciekawą zbiórkę z okazji święta narodowego.
4. Wraz z harcerkami z zastępu przeprowadziłam akcję „Flaga” promującą wywieszanie flag na święta narodowe lub rozdawałam flagi uczestnikom święta narodowego.
5. Odwiedziłam miejsce związane z hymnem narodowym lub wystawę związaną z polskimi symbolami narodowymi.
6. Wiem, że co to znaczy, że Prezydent RP jest protektorem ruchu harcerskiego w Polsce.
7. Umiem wytłumaczyć, dlaczego jestem dumna z tego, że jest Polką.



### ZNAWCZYNI SYMBOLI NARODOWYCH \*\*\*

1. Przeprowadziłam ciekawe obchody święta narodowego dla drużyny.
2. Odwiedziłam Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie.
3. Wykazałam się znajomością historii polskich symboli narodowych. Wiem, jakie miały znaczenie w historii narodu polskiego.



### PATRIOTKA \*\*\*

1. Uczestniczę w tworzeniu współczesnej kultury polskiej w skali lokalnej. Potrafię udokumentować swoje uczestnictwo.
2. Zorganizowałam wycieczkę dla drużyny do ważnego dla polskiej historii miejsca.
3. Zrealizowałam projekt promowania polskiej kultury w społeczności lokalnej.
4. Stawiłam się na wezwanie Prezydenta RP.



### MŁODA EUROPEJKA \*

1. Wiem, czym jest Unia Europejska. Znam jej symbole - flagę, hymn, wspólną walutę.
2. Potrafię pokazać na mapie wszystkie państwa Unii Europejskiej.
3. Wykonałam plakat promujący Polskę w Europie.
4. Krótko opowiedziałam o swojej drużynie w jednym z języków państw UE (poza polskim).
5. Znam walutę UE i potrafię dokonywać jej przeliczeń na złotówki.



### **EUROPEJKA \*\***

1. Wiem czym jest Unia Europejska. Potrafię wymienić podstawowe instytucje europejskie i wiem, czym się zajmują.
2. Znam proces tworzenia się UE.
3. Wraz z zastępem wzięłam udział w cyklu zbiórek dotyczących jednego z państw UE.
4. Zebrałam ciekawostki, odwiedziłam wystawę, przejrzałam strony internetowe o tematyce integracji europejskiej. Podzieliłam się zdobytą wiedzą.
5. Wzięłam udział w grze negocjacyjnej na poziomie tropicielki.



### **OBYWATELKA EUROPY \*\*\***

1. Znam historię Polski na tle Europy od 1939 roku do dziś.
2. Znam przebieg procesu integracji Polski z UE.
3. Zorganizowałam grę negocjacyjną dla tropicielek lub wzięłam udział w grze negocjacyjnej na poziomie pionierki.
4. Nawiązałam kontakt z rówieśnikami z UE.
5. Potrafię uargumentować swoje nadzieje i obawy związane z członkostwem Polski w UE.



### **MISTRZYNI IDEI UNII EUROPEJSKIEJ M**

1. Zdobyłam sprawność Obywatelki Europy.
2. Zorganizowałam wymianę skautów z UE.
3. Odbyłam staż w Parlamencie Europejskim, Komisji Europejskiej lub w innej instytucji zajmującej się integracją europejską.



### **ZNAWCZYNI PRAW CZŁOWIEKA \*\***

1. Wiem, czym są prawa i wolności człowieka. Rozumiem pojęcie godności.
2. Wiem, jakie główne dokumenty międzynarodowe ustanawiają podstawowe prawa i wolności człowieka.
3. Wiem, jakie organizacje pozarządowe w Polsce podejmują tematykę praw człowieka.
4. Obejrzałam film lub wystawę podejmującą tematykę praw człowieka. Podzieliłam się opinią na temat tego, co zobaczyłam.
5. Wiem, w których krajach prawa człowieka nadal są łamane. Przygotowałam wraz z drużyną akcję propagującą prawa człowieka.



### **OBROŃCZYNI PRAW CZŁOWIEKA \*\*\***

1. Wiem, skąd pochodzi idea praw człowieka oraz jakie wydarzenia miały największy wpływ na ich rozwój. Rozumiem, czym są kolejne generacje praw człowieka.
2. Znam najważniejsze dokumenty międzynarodowe dotyczące praw człowieka. Wiem, które organizacje międzynarodowe odpowiadają za przestrzeganie praw człowieka.
3. Wybrałam jedną dziedzinę praw człowieka, którą poznałam w sposób szczególny (np. prawa kobiet, prawa dzieci, prawa uchodźców). Przygotowałam dla drużyny zbiórkę na ten temat.
4. Wiem, w jakich krajach prawa człowieka są łamane. Przygotowałam mapę prezentującą te kraje oraz opisującą przykładowe problemy.



## **POLKA W ŚWIECIE \*\***

1. Wiem, do jakich głównych organizacji międzynarodowych należy Polska i jakie są ich cele.
2. W ciekawy sposób opowiedziałam o wybranym wydarzeniu z historii Polski, które wpłynęło na historię świata.
3. Przeczytałam 3 wybrane artykuły prasowe na temat sytuacji na świecie. O tym, co czego się dowiedziałam, opowiedziałam na zbiórce.
4. Zebrałam informacje o harcerstwie polskim w innych krajach i podzieliłam się nimi z innymi harcerkami.
5. Wzięłam udział w wydarzeniu kulturalnym lub społecznym o światowym zasięgu

## SPRAWNOŚCI NAUKOWE I TECHNICZNE



### POSZUKIWACZKA \*

1. W nieznannej sobie miejscowości odszukałam ważniejsze obiekty: ośrodek zdrowia, straż pożarną, dworzec lub przystanek PKS-u itp.
2. Wzięłam udział w zwiadzie terenowym, dotyczącym historii miejscowości i życia jej mieszkańców.
3. Na mapie lub planie zaznaczyłam wybrany zabytkowy obiekt, zapoznałam się z jego historią.
4. Z wycieczki leśnej przyniosłam ciekawe zbiory lub trofea.
5. Posłużyłam się przewodnikiem, encyklopedią oraz internetem.



### WYWIADOWCA \*\*

1. Kierując grupą zwiadowczą, przeprowadziłam zwiad terenowy na określony temat.
2. W czasie zwiadu skorzystałam z książek, przewodników, przeprowadziłam rozmowy z ludźmi.
3. Sporządziłam dokładny raport ze zwiadu.
4. Przedstawiłam wyniki zwiadu na ognisku lub kominku. Zilustrowałam opowiadanie zdjęciami, rysunkami bądź eksponatami.
5. Odwiedziłam 3 muzea różnych typów (historyczne, przyrodnicze, etnograficzne itp.). Zorganizowałam wycieczkę zastępu do jednego z nich.



### BADACZKA \*\*\*

1. Umiem podzielić Polskę na regiony geograficzne, przyrodnicze, historyczne i etnograficzne. Charakteryzując je, uzasadniłam swój podział.
2. Pokierowałam przygotowaniem tematycznego zwiadu obozowego – badań terenowych na określony temat (historyczny, etnograficzny, przyrodniczy, socjologiczny itp.). Rozdzieliłam zadania między grupy zwiadowcze.
3. Zebrałam i uporządkowałam wiadomości, uzyskane przez grupy zwiadowcze. Sporządziłam pisemne opracowanie wyników badań (analizę, sprawozdanie).



### SAMODZIELNA BADACZKA TERENOWA M

1. Zdobyłam sprawność *Badaczki*.
  2. Napisałam i opublikowałam 3 reportaże
- lub
- przynajmniej przez rok regularnie prowadziłam bloga, na którym zamieszczałam teksty i zdjęcia pisane na podstawie własnych badań i obserwacji.
3. Swoją pracę badawczą udokumentowałam zdjęciami, zrobiłam wystawę tych zdjęć.
  4. Poprowadziłam warsztaty badaczy terenowych - grupę ćwiczącą różne techniki opisu (fotografia, wywiad, wyszukiwanie informacji). Badanie zakończyło się wspólną wystawą zdjęć/materiałami w postaci strony internetowej/wydaną publikacją.



### **MŁODA BADACZKA \***

1. Uczestniczyłam w zwiadzie (przyrodniczym, etnograficznym, geograficznym, historycznym itp.), wraz z zastępem przygotowałam i zaprezentowałam raport z niego.
2. Odwiedziłam muzeum albo instytucję naukową.
3. Prowadziłam notatnik terenowy lub dziennik obserwacji.
4. Gromadzę materiały (wycinki z czasopism, książki itp.), dotyczące interesującej mnie dziedziny.



### **MŁODA NAUKOWCZYNI \*\***

1. Czytam czasopisma popularnonaukowe z wybranej dziedziny.
2. Przeczytałam 3 książki naukowe z interesującej mnie dziedziny.
3. Przedstawiłam na forum drużyny w przystępnej formie i ze zrozumieniem artykuł lub fragment książki popularnonaukowej.
4. Sformułowałam pytanie badawcze, przeprowadziłam doświadczenie lub obserwację i opisałam wyniki.
5. Uczestniczyłam w Festiwalu Nauki lub innym podobnym wydarzeniu, związanym z moimi zainteresowaniami.



### **NAUKOWCZYNI \*\*\***

1. Wykonałam samodzielne prace badawcze w wybranej dziedzinie (fizyce, chemii, biologii, etnografii, archeologii, geologii, historii itp.).
2. Przedstawiłam w udokumentowanej formie wyniki swojej pracy i własne wnioski.
3. Korzystając z czytelnicy i biblioteki, sporządziłam bibliografię wybranego tematu.
4. Zorganizowałam dla młodszych zajęcia harcerskie, popularyzujące wybraną dziedzinę wiedzy.



### **POCZĄTKUJĄCA ANALITYCZKA \***

1. Opracowałam plan papierowej prezentacji na wybrany temat.
2. Wyszukałam materiały i informacje do opracowania prezentacji.
3. Własnoręcznie wykonałam planszę i posługując się nią, zaprezentowałam informacje.
4. Wraz z zastępem przeprowadziłam sondę uliczną.



### **ANALITYCZKA \*\***

1. Opracowałam plan elektronicznej prezentacji na wybrany temat. Do opracowania prezentacji posłużyłam się legalnym programem komputerowym.
2. Wyszukałam materiały i informacje do opracowania prezentacji. Zeskanowałam obrazki/zdjęcia, wprowadziłam tekst.
3. Zaprezentowałam za pomocą programu komputerowego wybrane dane liczbowe.
4. Poznałam zasady przeprowadzania wywiadu. Samodzielnie lub z koleżanką przeprowadziłam wywiad na wybrany temat. Opracowałam go i opublikowałam w gazecie harcerskiej lub na stronie drużyny/szczepu/hufca.





### **POPULARYZATORKA \*\*\***

1. Znam co najmniej 2 programy służące opracowaniu prezentacji (np. PowerPoint, prezi.com). Zorganizowałam zajęcia, podczas których młodsze harcerki nauczyły się wybranych funkcji jednego programu.
2. Napisałam tekst popularyzatorski na wybrany temat posługując się publikacjami i materiałami wyszukаныmi w internecie. Nie korzystałam z gotowych opracowań tematów.
3. Napisałam artykuł na podstawie danych publicznych (np. GUS) i opublikowałam go w gazetce harcerskiej lub na stronie drużyny/szczepu/hufca.



### **MISTRZYNI ANALIZY M**

1. Wybrałam temat i poprowadziłam warsztaty z analizy informacji. Pokazałam, jak korzystać z narzędzi elektronicznych.
2. W ramach warsztatu powstało opracowanie użyteczne w pracy Stowarzyszenia Harcerskiego.
3. Opracowałam poradnik dla początkujących analityków.



### **PRZYJACIÓŁKA KSIĄŻKI \***

1. Lubię czytać książki, mam swojego ulubionego autora, przeczytałam kilka jego książek.
2. Korzystam z biblioteki publicznej. Umiem znaleźć potrzebną książkę w katalogu i na półce.
3. Opowiedziałam swojemu zastępowi fragment książki. Zachęciłam koleżanki do jej przeczytania.
4. Kompletuję własną biblioteczkę.
5. Obłożyłam kilka książek, zrobiłam zakładkę.



### **BIBLIOTEKARKA \*\***

1. Pomagałam w bibliotece:
  - uporządkowałam i obłożyłam książki;
  - uzupełniłam katalog;
  - pełniłam dyżur przy wypożyczaniu.
2. Wykonałam drobne naprawy kilku książek.
3. Wiem, jak zamówić książkę w księgarni wysyłkowej i jak zaprenumerować czasopismo.
4. Utrzymuję porządek we własnej biblioteczce domowej. Prowadzę wykaz posiadanych książek.
5. Śledzę i oceniam nowości wydawnicze. Wybieram z nich książki odpowiednie dla siebie.
6. Odwiedziłam Muzeum Drukarstwa lub obejrzałam starodruki w jednej z większych bibliotek lub przeczytałam publikację na temat powstawania książek.
7. Przeprowadziłam na zbiórce grę lub zabawę, opracowaną na podstawie ulubionej książki.



### **BIBLIOFILKA \*\*\***

1. Odwiedziłam dużą bibliotekę i czytelnię. Zapoznałam się z organizacją ich pracy.
2. Posługując się katalogami, dotarłam do książek z określonej dziedziny. Przeczytałam je i wykorzystałam zdobyte wiadomości w czasie zajęć harcerskich.
3. Prowadziłam biblioteczkę harcerską, uzupełniłam ją o kilka pozycji. Sprawnie zarządzałam systemem wypożyczania. Stworzyłam lub uzupełniłam przystępny katalog. Pomogłam kilku osobom znaleźć książki na poszukiwany temat.
4. Kompletuję własny księgozbiór, posiadam jego katalog i własny ekslibris.
5. Zorganizowałam wieczór autorski, zbiórkę książek, spotkanie z książką harcerską, wystawę ciekawych książek lub inną imprezę tego typu.



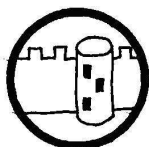
### **POSZUKIWACZKA KORZENI \***

1. Znam rodowód swojej rodziny, na podstawie informacji rodziców i dziadków sporządziłam jej drzewo genealogiczne.
2. Umiem śpiewać hymn narodowy.
3. Zrobiłam tablicę lub albumik, w którym zapisałam historię godła, hymnu i barw narodowych oraz ważniejsze okresy z historii Polski z reprodukcjami lub własnymi ilustracjami.
4. Byłam na miejscu, gdzie rozegrało się jakieś ważne wydarzenie historyczne, potrafię o nim opowiedzieć.
5. Odwiedziłam miejscowy cmentarz (w miejscu zamieszkania lub w rejonie obozu), odnalazłam groby ludzi zasłużonych.
6. Potrafię wymienić tradycyjne polskie święta (narodowe i religijne). Wzięłam udział w przygotowaniach do jednego z nich.
7. Brałam udział w grze historycznej, kominku historycznym albo obchodach ważnej rocznicy.



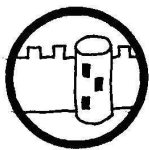
### **TROPICIELKA DZIEJÓW \*\***

1. Znam rodowód swojej rodziny. Na podstawie informacji rodziców i dziadków sporządziłam jej drzewo genealogiczne (lub zdobyłam sprawność *Poszukiwaczki korzeni*). Opowiedziałam o najciekawszych postaciach przodków.
2. Poznałam historię swojej miejscowości. Wiem, kiedy powstała, jakie są jej budowle i pamiątki, jakie sławne postacie są z nią związane.
3. Zwiedziłam co najmniej: 1 zamek, 2 pałace, 1 dwór szlachecki, 3 kościoły z różnych epok. Obejrzałam kamieniczki staromiejskie w wybranym mieście Polski.
4. Potrafię podzielić historię Polski na okresy. Scharakteryzowałam każdy z nich.
5. Zorganizowałam grę historyczną dla zastępu, związaną z konkretnym wydarzeniem historycznym.



### **SZPERACZKA HISTORYCZNA \***

1. Poszerzam swoją wiedzę ponad materiał obowiązujący w szkole.
2. Wykonałam drzewo genealogiczne postaci ważnej dla Polski, uzupełniłam je w miarę możliwości wizerunkami.
3. Odwiedziłam miejsce związane z historycznym wydarzeniem.
4. Na obozie lub biwaku wcieliłam się w jedną z postaci historycznych, swoim zachowaniem i strojem oddając klimat tamtych czasów.
5. W czasie zbiórki opowiedziałam historię związaną z jakimś starym przedmiotem.
6. Przeczytałam książkę o tematyce historycznej.



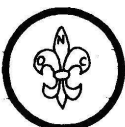
### **HISTORYCZKA\*\*\***

1. Przeczytałam co najmniej 10 książek o tematyce historycznej.
2. Znam ważniejsze zabytki architektoniczne Polski. Poznałam co najmniej 1 zabytek archeologiczny Polski z okresu słowiańskiego lub przedslowiańskiego (np. Biskupin, Ostrów Tumski, Ostrów Lednicki).
3. Opowiedziałam 3 gawędy, biorąc za wątek ciekawe i pouczające wydarzenia historyczne.
4. Zorganizowałam w drużynie obchody jednego ze świąt narodowych, nawiązując na kominku, grze lub biegu do wydarzeń z dawnych lat.
5. Wymyśliłam i wprowadziłam na obozie lub biwaku obrzędowość, nawiązującą do jednego z okresów historycznych. Pokierowałam zdobnictwem obozu, wprowadziłam właściwe nazewnictwo, pomagałam zastępom przygotować na podstawie lektur scenki z tamtych czasów itp.



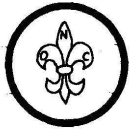
### **MIŁOŚNICZKA SZTUKI SAKRALNEJ \*\***

1. Dowiedziałam się, czym jest świątynia, jaka jest jej rola i znaczenie w kultu religijnym.
2. Wymieniłam i ukazałam style, występujące w architekturze sakralnej (polskiej i europejskiej – z rozróżnieniem czasu pojawiania się). Scharakteryzowałam style i wyjaśniłam, jak każdy z nich oddaje treści epoki, z której pochodzi.
3. Odwiedziłam kilka zabytkowych świątyń w pobliżu swojego miejsca zamieszkania. Wykonałam zdjęcia, szkice i notatki z tych miejsc, dotarłam do opisującej je literatury. Zapoznałam się z dziełami sztuki w tych świątyniach, ich autorami i czasem powstania.
4. Zwiedziłam dokładnie przynajmniej jedno muzeum diecezjalne albo inne muzeum sztuki sakralnej.
5. Zorganizowałam wycieczkę zastępu do wybranej świątyni, pełniąc rolę przewodnika.
6. Zorganizowałam zbiórkę w zastępie, popularyzującą sztukę sakralną, przedstawiłam kilka informacji o najbardziej znanych zabytkach architektury i sztuki sakralnej w Polsce i za granicą.



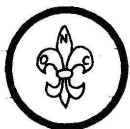
### **POSZUKIWACZKA HARCERSKICH KORZENI \***

1. Znam symbolikę krzyża harcerskiego, koniczynki i lilijki harcerskiej.
2. Wiem, jaka jest historia hasła „Czuwaj!” i do czego ono zobowiązuje.
3. Wiem, kto i kiedy stworzył skauting oraz harcerstwo.
4. Umiem zaśpiewać hymn harcerski. Znam nazwiska jego autorów i historię powstania tej pieśni.
5. Poznałam kilka (co najmniej 3) obrzędy harcerskie i związane z nimi pieśni. Teksty pieśni wpisałam do śpiewnika. Potrafię zaśpiewać co najmniej 3 z nich.
6. Odwiedziłam (np. wraz z zastępem) miejsce związane z historią harcerstwa w swojej miejscowości. Dowiedziałam się dokładnie, z jakim wydarzeniem jest ono związane.



### **BADACZKA TRADYCJI HARCERSKIEJ \*\***

1. Scharakteryzowałam główne okresy działalności harcerstwa, od powstania po dzień dzisiejszy. Przedstawiłam daty, wydarzenia i główne postacie z tych okresów.
2. Posiadam (założyłam własny lub przyjąłam od kogoś) śpiewniczek starych piosenek harcerskich, wiem, z jakich okresów one pochodzą. Potrafię zaśpiewać 4 z nich.
3. Odwiedziłam z zastępem miejsce, związane z harcerską historią (wystawę, tablicę pamiątkową, grób), pełniłam rolę przewodniczki.
4. Brałam udział w przygotowaniu i prowadzeniu wieczornicy dla drużyny (kominek, ognisko, teatr), poświęconej wybranemu zagadnieniu z historii harcerstwa.
5. Zebrałam materiały dokumentujące prace zastępu i umieściłam je na stronie internetowej drużyny lub w kronice.



### **ZNAWCZYNI TRADYCJI HARCERSKIEJ \*\*\***

1. Przeczytałam co najmniej 8 książek i wiele artykułów związanych z historią harcerstwa.
2. Znam dorobek i osiągnięcia Organizacji Harcerek.
3. Potrafię scharakteryzować sylwetki i przedstawić fakty z życia znanych instruktorów, o 3 z nich opowiedziałam gawędy.
4. Nawiązałam bezpośredni kontakt ze starszym lub byłym instruktorem. Poznałam dzieje jego służby. Obejrzałam posiadane przez niego pamiątki. Utrzymuję z nim kontakt z okazji świąt, rocznic itp.
5. Sama lub z zespołem przygotowałam pracę, obrazującą dzieje i dorobek polskiego harcerstwa lub światowego skautingu (gazetkę, wystawę, artykuł do prasy harcerskiej, album, audycję magnetofonową.).



### **ZNAWCZYNI OBRZĘDÓW I ZWYCZAJÓW DRUŻYNY \***

1. Poznałam historię swojej drużyny.
2. Zapoznałam się z kronikami drużyny lub szczepu.
3. Przeprowadziłam wywiad z przyboczną lub drużynową dotyczącą zwyczajów w drużynie. Zdobyte informacje przedstawiłam na zbiórce zastępu.
4. Nauczyłam się obrzędowych piosenek drużyny.



### **ZNAWCZYNI SKAUTINGU \*\*\***

1. Znam historię skautingu - wiem, jak skauting rozwinął się w ruch ogólnoswiatowy.
2. Poznałam organizacje harcerskie działające w Polsce, wiem, czym się różnią.
3. Znam najważniejsze organizacje skautowe działające w krajach europejskich.
4. Dobrze poznałam wybraną organizację skautową – znam jej historię i obecną działalność.
5. Samodzielnie przygotowałam zbiórkę na temat skautingu.



### **SZARE SZEREGI \***

1. Wiem co to były: „Szare Szeregi” i „Związek Koniczyn”. Wymieniłam nazwiska Naczelniczek Harcerek.
2. Wiem, na czym polegał program Szarych Szeregów „Dziś – Jutro – Pojutrze”.
3. Znam podział wiekowy obowiązujący w Szarych Szeregach. Podałam przykłady służb pełnionych przez harcerki podczas wojny.
4. Odwiedziłam miejsce związane z działalnością konspiracyjnego harcerstwa lub groby poległych harcerek.
5. Wzięłam udział w grze terenowej (manewrach, ćwiczeniach, harcach), których fabuła była oparta na jednej ze służb harcerek podczas wojny, np. poczta polowa.
6. Znam piosenkę z okresu okupacji.
7. Wraz z zastępem odwiedziłam Muzeum Powstania Warszawskiego.



### **BADACZKA POWSTANIA \*\***

1. Zdobyłam sprawność plakietki Hufca.
2. Zaznaczyłam na planie Warszawy rejony opanowane przez powstańców i największych walk.
3. Przygotowałam dla harcerek z drużyny informację o udziale harcerstwa w walce i służbie podczas Powstania Warszawskiego.
4. Przeprowadziłam wywiad z Powstańcami na temat ich udziału w Powstaniu Warszawskim lub odsłuchałam kilka wywiadów zarchiwizowanych w Muzeum Powstania Warszawskiego i napisałam krótkie opracowanie wywiadów na stronę drużyny lub szczebu.
5. Wraz z zastępem/drużyną przygotowałam śpiewnik zawierający kilka piosenek powstańczych.
6. Obejrzałam film o Powstaniu Warszawskim (np. Kanał).



### **POLSKIE PAŃSTWO PODZIEMNE \*\*\***

1. Poznałam dzieje Polskiego Państwa Podziemnego.
2. Podałam przykłady głównych zadań wykonywanych przez struktury Polskiego Państwa Podziemnego: konspiracyjne władze – rząd i administracja, parlament, sądownictwo, policja, wojsko, nauka i szkolnictwo, opieka i pomoc społeczna, pomoc zadań: wywiad, dywersja, sabotaż, samoobrona i ochrona ludności, kultura podziemna, prasa, informacja i propaganda.
3. Przeprowadziłam i opublikowałam wywiad z żołnierzami Armii Krajowej lub innej organizacji konspiracyjnej podporządkowanej Polskiemu Państwu Podziemnemu (Szare Szeregi, Organizacja Harcerek, Bataliony Chłopskie, Narodowe Siły Zbrojne) lub odsłuchałam wybrane wywiady zarchiwizowane w Muzeum Powstania Warszawskiego i napisałam opracowanie na ten temat.
4. Przeczytałam książkę na temat Akcji „Burza”.
5. Wykonałam wraz z zastępem/drużyną wieniec (lub wiązanekę) i podczas uroczystości rocznicowej, złożyłam go w Miejscu Pamięci Narodowej. Pełniłam służbę podczas uroczystości rocznicowych.
6. Zorganizowałam grę terenową, której fabuła była oparta na jednej ze służb lub kierunków działań Polskiego Państwa Podziemnego.



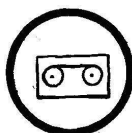
### **KRONIKARKA \*\***

1. Przynajmniej przez 3 miesiące lub w ciągu 1 obozu prowadziłam systematycznie kronikę zastępu lub drużyny. Dbałam o jej wartość historyczną (wpisywałam daty, miejsca, nazwiska).
2. Sporządzałam notatki w kronice na podstawie opowiadania lub wywiadu.
3. Zaprojektowałam oprawę plastyczną kroniki.
4. Zastosowałam kilka rodzajów pisma ozdobnego i technik ilustracyjnych.
5. W prowadzeniu kroniki korzystałam z pomocy innych członków zastępu lub drużyny. Zamawiałam u nich fotografie, rysunki, teksty.
6. Dbałam, aby kronika była zabierana na wycieczki i uroczystości harcerskie. Postarałam się o wpisy osób i inne pamiątki (pieczątki, bilety itp.).



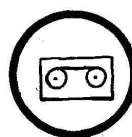
### **REPORTERKA \***

1. Rzeczowo i ciekawie zdałam relację z zbiórki lub wycieczki harcerskiej.
2. Posłużyłam się dyktafonem.
3. Wraz z zastępem opracowałam i zamieściłam w gazetce/na stronie internetowej reportaż z życia drużyny, zastępu lub z innego ciekawego wydarzenia.
4. Zilustrowałam reportaż rysunkami lub zdjęciami.
5. Umiem czysto i czytelnie przepisać tekst.



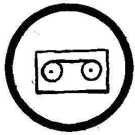
### **DZIENNIKARKA \*\***

1. Opublikowałam w gazetce harcerskiej lub szkolnej lub na stronie internetowej szkoły lub drużyny co najmniej 5 materiałów reporterskich, w tym:
  - artykuł napisany w oparciu o materiały źródłowe (książki, artykuły prasowe, rozmowy, zbiory muzealne, zestawienia statystyczne) lub dotyczący aktualnego wydarzenia kulturalnego;
  - wywiad;
  - reportaż dźwiękowy lub filmowy nagrany za pomocą komórki, aparatu, kamery lub dyktafonu.
2. W pracy nad artykułami korzystałam ze słowników.
3. Brałam udział w pracach kolegium redakcyjnego.
4. Pokierowałam zespołem reporterek podczas zbierania materiałów do reportażu.
5. Przez 3 miesiące systematycznie czytałam wybrane czasopismo. Oceniałam je.



### **REDAKTORKA \*\*\***

1. Przygotowałam co najmniej 6 numerów gazetki harcerskiej w wersji papierowej lub elektronicznej.
2. W każdym numerze zamieściłam co najmniej 1 własny tekst. Staram się specjalizować w określonej formie wypowiedzi (reportaż, esej, felieton, opowiadanie, artykuł problemowy lub nagranie audio/video).
3. Pokierowałam pracami kolegium redakcyjnego. Rozdzieliłam zadania, dbałam o spójność i różnorodność pisma.
4. Przesłałam swój artykuł do redakcji ogólnopolskiego czasopisma harcerskiego.
5. Umiem korzystać z edytora tekstu.
6. Dokonałam korekty tekstu. Posługiwałam się znakami korektorskimi.



### WYDAWCA M

1. Zdobyłam sprawność *Redaktorki*.
2. Zaplanowałam, skalkulowałam koszty, przygotowałam do druku i wydałam większe opracowanie harcerskie (śpiewnik, materiały metodyczne itp.).
3. Zapoznałam się z techniką składania i druku. Złożyłam za pomocą odpowiedniego programu komputerowego i wydrukowałam kilka numerów czasopisma harcerskiego.
4. Pokierowałam kolportażem pisma.



### SPECJALISTKA SKŁADU KOMPUTEROWEGO \*\*\*

1. Znam zasady składu komputerowego i wykorzystuję je w wykonywanych pracach.
2. Wykonałam zaawansowane prace polegające na składzie tekstu i ikonografii i zaprezentowałam je na zbiórce lub w szkole.
3. Swoje umiejętności wykorzystałam przygotowując śpiewnik, poradnik lub inne wydawnictwo dla drużyny, szczepu, hufca.
4. Zorganizowałam dla młodszych warsztaty składu komputerowego.



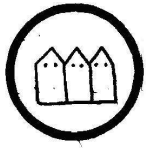
### FOLKLORYSTKA \*

1. Wzięłam udział w zwiadzie etnograficznym. W czasie zwiadu zwróciłam uwagę na styl budownictwa, wytwory sztuki ludowej, język mieszkańców (powiedzenia gwarowe, akcent) itp.
2. Dowiedziałam się, czym różnią się zwyczaje i obrzędy regionu, w którym byłam na zwiadzie, od zwyczajów spotykanych w innych regionach Polski.
3. Podczas ogniska drużyny zaprezentowałam swoje spostrzeżenia, przedstawiłam notatki, szkice oraz co najmniej 1 przedmiot – wyrób rzemiosła ludowego z danej okolicy.
4. W przewodniku lub innej popularnej publikacji przeczytałam informacje na temat etnografii regionu, w którym przeprowadzałam zwiad.



### LUDOZNAWCZYNI \*\*

1. Brałam udział w zwiadach etnograficznych, w co najmniej 2 różnych regionach kraju.
2. Znam co najmniej 1 taniec i kilka przyśpiewek lub piosenek ludowych.
3. Chodzę na występy zespołów ludowych, wystawy sztuki ludowej lub brałam udział w warsztatach śpiewaczych lub rękodzieła. Swoją wiedzę wykorzystałam do zajęć w zastępie (np. nauki tańców i piosenek, malowania pisanek, robienia wycinanek lub haftów).
4. Odwiedziłam znajdujące się w jej miejscowości muzeum regionalne lub izbę regionalną. Zapoznałam się z informacjami, dotyczącymi regionu, w którym mieszkam. (W Warszawie: zwiedziłam Państwowe Muzeum Etnograficzne).
5. Zwiedziłam 1 skansen.



### ETNOGRAFKA \*\*\*

1. Umiem podzielić Polskę na regiony etnograficzne. Scharakteryzowałam je (ich budownictwo, stroje, gwarę, ew. język narodowy, zwyczaje itp.)
2. Na wycieczce drużyny lub zastępu pełniłam rolę przewodnika po zabytkach kultury ludowej jednego z regionów.
3. Gromadzę zbiory etnograficzne z okolic, w których przebywałam (części strojów, narzędzia, elementy zdobnictwa ludowego, fotografie itp.). Staram się powiększać swoją kolekcję.
4. Wzięłam udział w dorocznych obrzędach lub obchodach świąt ludowych (np. obchodach Bożego Ciała w Łowiczu, „kermeszu” na Łemkowszczyźnie) lub też w imprezie zorganizowanej w skansenie czy muzeum etnograficznym.
5. Wiem, gdzie w Polsce znajdują się skanseny i z jakich regionów pochodzą zgromadzone w nich obiekty.
6. Zwiedziłam co najmniej 3 skanseny.



### CHMURKA \*

1. Zmierzyłam temperaturę powietrza, zachowując warunki żądane dla pomiarów meteorologicznych.
2. Odczytałam z barometru ciśnienie powietrza i określiłam, czy jest to ciśnienie wysokie, niskie czy normalne dla danej okolicy.
3. Zmierzyłam wielkość opadu atmosferycznego.
4. Znam zasadę działania wiatromierza.
5. Rozróżniam 3 główne typy chmur: kłębiaste, pierzaste, warstwowe.
6. Prowadziłam dzienniczek obserwacji pogody, systematycznie wpisywałam wyniki własnych obserwacji.



### OBSERWATORKA POGODY \*\*

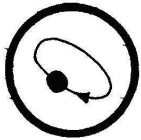
1. Scharakteryzowałam cechy klimatu Polski (opisałam rozkład ciśnienia, temperatury, opady, wilgotność, kierunek i prędkość wiatrów).
2. Znam 5 rodzajów chmur, wiem, jakim stanom pogody towarzyszą.
3. Potrafię przewidzieć zmianę pogody w dniu następnym:
  - z odczytu mapy meteorologicznej;
  - ze zjawisk atmosferycznych (zmian temperatury, ciśnienia, wiatru, rodzaju chmur, koloru zachodzącego słońca, rosy, mgły itp.);
  - ze zjawisk przyrodniczych (zachowanie roślin i zwierząt).
4. Odwiedziłam stację meteorologiczną.



### METEOROLOG \*\*\*

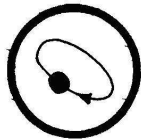
1. Zdobyłam sprawność *Obserwatorki pogody*.
2. Scharakteryzowałam poszczególne warstwy atmosfery ziemskiej pod względem składu, zjawisk w nich występujących i roli, jaką pełnią dla życia na Ziemi.
3. Wytłumaczyłam zasady cyrkulacji powietrza w Polsce i na całej kuli ziemskiej, na terenach górzystych i nad morzami.
4. Zwiedziłam z zastępem stację meteorologiczną, służąc za przewodnika.
5. Ciekawie opowiedziałam młodszemu o burzy, tajfunie, trąbie powietrznej, zorzy polarnej, mirażu itp.





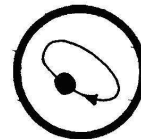
### **OBSERWATORKA NIEBA \***

1. Umiem określić strony świata według słońca, Gwiazdy Polarnej, księżyca (znam jego fazy), słońca i zegarka.
2. Zbudowałam zegar słoneczny.
3. Wskazałam na niebie 4 gwiazdozbiory, prawidłowo je nazwałam.
4. Wytłumaczyłam istnienie dnia i nocy oraz pór roku.



### **ASTRONOMKA \*\***

1. Znam Układ Słoneczny. Ciekawie przedstawiłam każdą z planet, opowiedziałam o jej wyglądzie i warunkach na niej panujących.
2. Zebrałam wiadomości o księżycu (o jego wielkości, odległości od Ziemi, o cechach fizycznych i chemicznym składzie).
3. Znam historię podboju kosmosu przez człowieka.
4. Często obserwowałam niebo. Wiem, jak wygląda układ gwiazd w różnych porach nocy, zimą i latem. Wskazałam w przybliżeniu kierunki świata, gdy widoczny był tylko fragment nieba.
5. Wytłumaczyłam zjawisko zaćmienia Słońca i Księżyca.



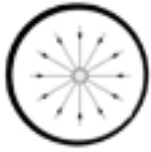
### **ZNAWCZYNI NIEBA \*\*\***

1. Zorganizowałam dla zastępu lub drużyny obserwację nieba nocą: pokazałam najpopularniejsze gwiazdozbiory, gwiazdy pierwszej wielkości, oraz gwiazdozbiory, do których należą, omówiłam mapę nieba w poszczególnych porach roku.
2. Znam zasady astronawigacji.
3. Odbyłam próbę – przeszłam w nocy trasę orientując się przy pomocy gwiazd i dotarłam do wyznaczonego punktu o określonej godzinie (bez zegarka, bez GPS).
4. Wykonałam zegar słoneczny i potrafię się nim posługiwać.
5. Zbieram materiały i książki na temat astronomii, badań kosmosu i polskich osiągnięć w tym zakresie, prowadzę kalendarz obserwacji astronomicznych.
6. Jako wolontariuszka naukowa wzięłam udział „porządkowaniu Kosmosu” przez NASA.
7. Zorganizowałam wyjście do planetarium dla zastępu lub drużyny.
8. Mam podstawowe wiadomości dotyczące mechaniki układu planetarnego i jego wpływu na pory roku na ziemi.
9. Znam podstawową klasyfikację typów gwiazd, wiem, co to jest gwiazda neutronowa, pulsar, czarna dziura, zna podstawy klasyfikacji galaktyk.
10. Znam jedną z hipotez dotyczących powstania wszechświata i układu słonecznego.



### **KARTOGRAF NIEBA \*\*\***

1. Rozpoznaję widoczne na polskim niebie gwiazdozbiory i planety. Potrafię powiedzieć, gdzie ich szukać w zależności od pory nocy i pory roku. Opowiedziałam o nich, znam parę mitów, związanych z ich nazwami.
2. Systematycznie obserwowałam niebo przez przyrząd optyczny. Umożliwiłam prowadzenie obserwacji młodszym harcerkom.
3. W przystępnej formie przedstawiłam zainteresowanym harcerkom współczesną wiedzę na temat powstania wszechświata.



### FIZYCZKA DOŚWIADCZALNA \*\*

1. Wykonałam 7 doświadczeń spośród zaproponowanych:
  - rozszczepienie światła białego,
  - rezonans akustyczny,
  - rezonans mechaniczny,
  - zderzenia (sprężyste i nie),
  - przepływ stałego prądu elektrycznego,
  - rozkład statycznego pola magnetycznego wokół magnesu,
  - wpływ elektromagnesu na igłę magnetyczną,
  - tarcie statyczne i toczenie na równi,
  - zmiany stanu skupienia,
  - zależność siły wyporu od stężenia roztworu.
2. Zaprezentowałam powyższe doświadczenia zastępowi oraz jedno udokumentowałam szczegółowym opisem z rysunkami.
3. Podczas doświadczeń stosowałam się do zasad BHP, które potrafię wymienić i uzasadnić.
4. Wiem, co to są zasady zachowania i jaki ich jest najogólniejszy sens przyrodniczo – fizyczny.
5. Omówiłam zasadę działania telefonu.
6. Znam 6 prostych maszyn.
7. Znam zasady działania podstawowych typów silników.
8. Wiem, co to są prędkości kosmiczne.



### AMONIT \*

1. Byłam na wycieczce w kamieniołomie lub żwirowni, znalazłam skamieniałości ze świata roślin lub zwierząt.
2. Przeczytałam książkę o historii Ziemi.
3. Zwiedziłam wystawę na temat historii Ziemi (np. w Muzeum Ziemi).
4. Rozpoznaję struktury, utworzone niegdyś przez wodę, lodowiec, atmosferę.
5. Obejrzałam meandry rzeczne, starorzecze, wydmy.



### GEODA \*\*

1. Rozróżniam kilka rodzajów skał i podstawowe minerały. Posiadam zbiór okazów, który zaprezentowałam innym harcerkom.
2. W swoich podróżach i wycieczkach poznałam podstawowe typy krajobrazu Polski: wysokogórski, górski, wyżynny, nizinny, krajobraz pojezierzy i nadmorski. Scharakteryzowałam każdy z nich i powiedziałam, w jaki sposób został ukształtowany.
3. Korzystając z dołów kopanych na obozie lub robiąc własną odkrywkę do głębokości 1,30 m, pobrałam próbki gruntu. Potrafię rozróżnić: żwir, piasek, glinę, torf.
4. Zwiedziłam jaskinię. Wiem, jaki proces ją kształtował. Potrafię nazwać podstawowe formy naciekowe.



### GEOLOG \*\*\*

1. Poznałam teorię tektoniki płyt, rozumiem, jak powstają trzęsienia ziemi i wulkany.
2. Zwiedziłam czynną lub wyeksploatowaną kopalnię.
3. Przygotowałam wystawę geologiczną. Znalazły się na niej skały, skamieniałości i rysunki, obrazujące krajobraz i formy życia z różnych er i okresów historii Ziemi.
4. Zorganizowałam dla harcerek grę, w czasie, której „wędrowały” przez dzieje Ziemi.
5. Brałam udział w geologicznych pracach terenowych. Skompletowałam własny sprzęt do pracy.
6. Zaprezentowałam swój zbiór okazów.



### ALCHEMIK \*

1. Napisałam list atramentem sympatycznym i wywołałam jego zapis.
2. Ozdobiłam materiał (np. chusteczkę, część ubrania, worek na kaptcie) monogramem, uzyskanym drogą chemiczną.
3. Z przesyconego roztworu uzyskałam ładne, duże kryształy.
4. Umiem wymienić kilka związków chemicznych, które są truciznami oraz kilka związków, szkodliwie działających na skórę.
5. Znam podstawowe zasady bezpieczeństwa, obowiązujące w trakcie prowadzenia eksperymentów chemicznych.



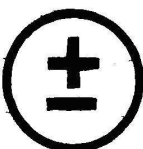
### LABORANTKA \*\*

1. Znam podstawowe zasady bezpieczeństwa, obowiązujące w trakcie prowadzenia eksperymentów chemicznych.
2. Posiadam podstawowe przybory do doświadczeń chemicznych (kolby, menzurki itp.).
3. Sporządziłam samodzielnie barwniki w trzech kolorach.
4. Stosując odpowiednie odczynniki chemiczne, uzyskałam płomień w czterech różnych barwach.
5. Potrafię ugotować jajko bez rozpalania ognia.
6. Zademonstrowałam przed zastępem ciekawe doświadczenie z grupy „chemicznych czarów” (np. zmieniłam barwę kwiatów w wazonie, stworzyłam podwodny „ogród” chemiczny).



### CHEMICZKA \*\*\*

1. Znam i przestrzegam zasad bezpieczeństwa, obowiązujących przy przeprowadzaniu doświadczeń chemicznych.
2. Urządziłam własne małe laboratorium chemiczne, w którym często demonstrowałam innym ciekawe doświadczenia.
3. Wyprodukowałam sztuczne ognie na choinkę.
4. Sporządziłam proch dymny lub bawełnę strzelniczą.
5. Wykonałam drobną pracę grawerską (np. utrwaliłam w metalu swój monogram).



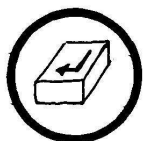
### ŁAMACZ GŁOWY \*

1. Poznałam i przedstawiłam innym 10 zagadek logicznych.
2. Znam zasadę odszukiwania drogi w przypadku zabłądzenia w labiryncie oraz zasadę, pozwalającą zwiedzić wszystkie korytarze labiryntu.
3. Opowiedziałam o tajemnicach piramid egipskich.
4. Pomnożyłam w pamięci dwie liczby dwucyfrowe przez siebie w czasie krótszym niż 1 minuta.
5. Ułożyłam rebus, szyfrując hasło obozu, wycieczki czy temat zbiórki.



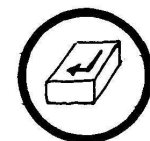
### **MATEMATYCZKA \*\***

1. Znam kilka kwadratów magicznych.
2. Sporządziłam ciekawy algorytm, przydatny w szkoleniu harcerskim (np. postępowanie w przypadku spostrzeżenia wypadku samochodowego).
3. Opowiedziałam o osiągnięciach wiedzy matematycznej wczesnych kultur.
4. Znam osiągnięcia przynajmniej jednego polskiego matematyka.
5. Ułożyłam krzyżówkę, sprawdzającą wiedzę harcerską dziewcząt, zdobywających stopień ochotniczki.
6. Przygotowałam matematyczny Turniej Łamania Głowy dla zastępu. Dobrałam zagadki odpowiednie do wieku uczestników. Pokazałam, jak w terenie lub normalnym życiu wykorzystać twierdzenia matematyczne i umiejętność rachowania.



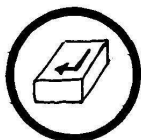
### **MIŁOŚNICZKA KOMPUTERÓW \***

1. Potrafię połączyć ze sobą komputer, monitor, mysz i klawiaturę.
2. Posługując się edytorem tekstowym prawidłowo sformatowałam stronę tekstu.
3. Znalazłam w Internecie potrzebne informacje, wykorzystałam je na zbiórce, korzystam ze strony internetowej SH.
4. Przesyłam i odbieram informacje za pomocą poczty elektronicznej.
5. Potrafię skomunikować się przez Internet, wykorzystuję go do kontaktów z innymi.
6. Potrafię bezpiecznie korzystać z Internetu.
7. Wiem, jakie są skutki zbyt długiej pracy przy komputerze.



### **ZNAWCZYNI KOMPUTERÓW \*\***

1. Umiem skonfigurować środowisko pracy w swoim komputerze (m.in. pulpit, skróty do programów, rozdzielczość).
2. Sprawnie posługuję się co najmniej 2 aplikacjami biurowymi (np. Word, Excel) i 1 programem graficznym (np. Paint).
3. Posługując się edytorem tekstu i narzędziem graficznym, przygotowałam publikację (np. śpiewnik, gazetkę, poradnik).
4. Zeskanowałam dokument i dodałam jako załącznik w wiadomości e-mail.
5. Umiem poruszać się w środowisku Windows, zorganizowałam strukturę katalogów ze swoimi dokumentami.
6. Korzystam z wyszukiwarek i portali internetowych. Wiem, jak bezpiecznie poruszać się po Internecie.
7. Skonfigurowałam konto w programie pocztowym, umiem uruchomić subskrybując grupy dyskusyjnej.
8. Nauczyłam 1 osobę podstawowych zasad korzystania z komputera.



### INFORMATYCZKA \*\*\*

1. Potrafię narysować i opisać budowę komputera (wyróżnić CPU, różne rodzaje pamięci).
2. Samodzielnie przygotowałam komputer do korzystania z Internetu, skonfigurowałam urządzenia i oprogramowanie.
3. Zabezpieczyłam komputer przed atakami z sieci i wirusami stosując darmowe oprogramowanie dostępne w Internecie
4. Przygotowałam stronę WWW w języku html – drużyny, szczepu; przygotowałam teksty, opublikowałam stronę w Internecie. Przez co najmniej 2 miesiące administrowałam nią.
5. Posługuję się jednym z systemów operacyjnych (np. MS DOS, UNIX).
6. Pomogłam innej harcerce zdobyć sprawność Znacznicy komputerów.
7. Zorganizowałam dla młodszych zajęcia na temat bezpiecznego poruszania się po Internecie. Pokazałam ciekawe strony www, nauczyłam, jak założyć konto internetowe, opowiedziałam o zagrożeniach, związanych z korzystaniem z Internetu.



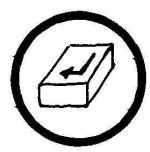
### **PROGRAMISTKA \*\*\***

1. Potrafię narysować i opisać budowę komputera (wyróżnić CPU, urządzenia wejścia – wyjścia, różne rodzaje pamięci).
2. Znam jeden język programowania wysokiego poziomu.
3. Znam zasady poprawnego budowania programów, ich przejrzystości, w swoich programach stosuje wcięcia i komentarze.
4. Ułożyłam algorytm obliczania zadania matematycznego (np. rozwiązywania trójkianu kwadratowego), opisałam go schematem blokowym, zakodowałam w jakimś języku programowania.
5. Wykonałam program przydatny w pracy harcerskiej (bazę danych, tłumacz alfabetu Morse'a itp.).
6. Kolekcjonuję literaturę informatyczną – mam swoją biblioteczkę lub wskazałam strony/fora informatyczne, z których czerpię wiedzę.



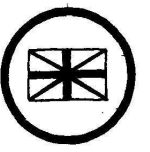
### **MISTRZYNI PROGRAMOWANIA M**

1. Poznałam genezę i historię wybranego języka programowania, wskazałam najważniejsze udoskonalenia w jego ostatnich wersjach.
2. Zgromadziłam biblioteczkę informatyczną związaną z wybranym językiem programowania lub wskazałam z jakich źródeł w Internecie czerpię wiedzę
3. Samodzielnie napisałam dużą aplikację i zaprezentowałam ją w szkole, na studiach lub w SH.
4. Napisałam program o tematyce harcerskiej, pomocny w pracy drużyny, szczepu, hufca.
5. Znam wymagania dotyczące praw autorskich do programów komputerowych i kodów źródłowych. Wiem, czym jest licencja Creative Commons.



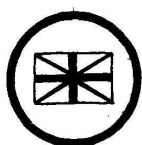
### **ADMINISTRATORKA M**

1. Administrowałam sprzętem komputerowym SH przez okres min. 6 miesięcy.
2. Dbałam o bazę sprzętu komputerowego SH w okresie administrowania.
3. Skompletowałam zespół do realizacji projektu internetowego (np. serwisu SH). Rozdzieliłam zadania w zespole.
4. Stale rozwijam swoje umiejętności w zakresie języków programowania stosowanych w budowaniu ośrodków WWW.
5. Przeprowadziłam zajęcia dla młodszych harcerzy poświęcone tematyce internetowej.



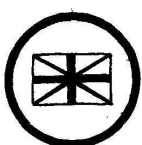
### **POLIGLOTKA POCZĄTKUJĄCA \***

1. Codziennie przez okres próby – nie krótszy niż miesiąc – uczyłam się 2 nowych słówek.
2. Na zbiórce drużyny przedstawiłam się i krótko opowiedziałam o sobie w języku obcym.
3. Wzięłam udział w plesie lub zaśpiewałam piosenkę w innym języku, rozumiem jej słowa.



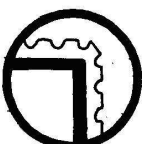
### **POLIGLOTKA \*\***

1. Systematycznie uczę się języka obcego.
2. Codziennie w okresie trwania próby (co najmniej przez 3 miesiące), przez pół godziny uczę się słówek.
4. Potrafię się porozumieć w prostej rozmowie w wybranym języku.
5. Umiem opowiedzieć o kraju, którego języka się uczę.
6. Pod opieką osoby dobrze znającej język, napisałam w języku obcym informację o drużynie, np. na stronę www.
7. Przygotowałam dla młodszych rebus w języku obcym.



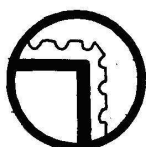
### **TŁUMACZKA \*\*\***

1. Z łatwością porozumiewam się w obcym języku. Byłam tłumaczem podczas rozmowy, dotyczącej spraw codziennych.
2. Przedstawiłam w formie pisemnej tłumaczenie fragmentu książki lub artykułu z języka obcego.
3. Napisałam list prywatny i urzędowy w wybranym przez siebie obcym języku. Znam formy grzecznościowe i zwyczaje adresowania w danym kraju.
4. Zdobyłam państwowy certyfikat, potwierdzający znajomość języka obcego.



### **KOLEKCJONERKA POCZĄTKUJĄCA \***

1. Kolekcjonuję określone przedmioty. Potrafię określić tematykę mojej kolekcji.
2. Dbam o swoją kolekcję, systematycznie ją powiększam.
3. Przeczytałam książkę, związaną z moim hobby.
4. Zaprezentowałam swój zbiór zastępowi.



### **KOLEKCJONERKA \*\***

1. Zgromadziłam własną kolekcję.
2. Opracowałam system uporządkowania swoich zbiorów.
3. Opowiedziałam o swoim hobby, uzasadniając jego wybór.
4. Przeczytałam 2 książki, związane z moim hobby.
5. Utrzymuję kontakt z innym kolekcjonerem o podobnych zainteresowaniach.
6. Zorganizowałam wystawę swoich zbiorów.

## SPRAWNOŚCI ARTYSTYCZNE



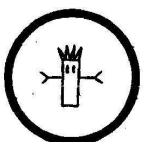
### DEKORATORKA \*

1. Ozdobiłam kronikę zastępu lub drużyny.
2. Wykonywałam napisy lub rysunki na tablicę ogłoszeń.
3. Zastosowałam 3 różne rodzaje pisma. Odpowiednio dobrałam je do charakteru tekstu.
4. Udekorowałam kwiatami kapliczkę, ołtarz, pokój, harcówkę lub stół na przyjęcie.
5. Wzięłam udział w dekorowaniu harcówki, świetlicy lub sali na zabawę karnawałową.



### ZDOBNICZKA \*\*

1. Sporządziłam projekt i urządziłam swój pokój (kącik) we własnym stylu.
2. Sama wykonałam kilka elementów zdobniczych (np. obrazek, wycinankę, ramkę do obrazka, suchy bukiet, gliniany wazonik, klosz do lampy, dywanik, zasłony).
3. Pokierowałam przygotowaniem od strony graficznej gazetki ściennej.
4. Pokierowałam zastępem przy dekorowaniu sali na zabawę karnawałową albo na inną dużą uroczystość.
5. Odwiedziłam salon meblowy lub obejrzałam katalog architektury wnętrz. Wybrałam styl, który najbardziej mi odpowiada, uzasadniłam swój wybór.



### ZDOBNICZKA OBOZOWA \*\*

1. Wykonałam proporzec zastępu lub totem.
2. Zaprojektowałam i wykonałam z zastępem ciekawy element zdobnictwa obozowego (np. kapliczkę, bramę, tablicę ogłoszeń).
3. Wykonałam 2 przedmioty ozdobne z prostych materiałów (z tworzywa leśnego, słomy, trzciny, sznurka, owoców itp.).
4. Zebrałam rysunki lub fotografie zdobnictwa obozowego. Przygotowałam album lub wystawę.



### PLASTYCZKA \*\*\*

1. Zaprojektowałam wnętrze harcówki lub świetlicy obozowej. Dobrałam materiały, barwy, formy przestrzenne i oświetlenie.
2. Zaprojektowałam i wykonałam element trwałej dekoracji (płaskorzeźbę, ozdobną półkę, malowidło naścienne, kompozycję, kącik obrzędowy itp.).
3. Pokierowałam wykonaniem dekoracji okolicznościowej na imprezę kulturalną.
4. Wykonałam element ozdobny wybraną techniką plastyczną (rzeźba w glinie lub gipsie, linoryt, tkanina lub inna). Nauczyłam innych posługiwania się tą techniką.
5. Zaprojektowałam i pokierowałam wykonaniem przedmiotów ozdobnych, przeznaczonych na sprzedaż w akcji zarobkowej drużyny.



### GRAFICZKA \*\*\*

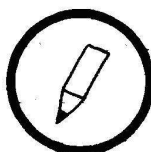
1. Zaprojektowałam oprawę graficzną broszury lub czasopisma harcerskiego. Wykorzystałam zdjęcia, rysunki, grafiki, kilka krojów pisma. Właściwie rozmieściłam tekst na stronie.
2. Wiem, na czym polegają różne techniki graficzne. Wykonałam prace w co najmniej 3 technikach.
3. Zaprojektowałam plakat.
4. Umieję posługiwać się co najmniej dwoma komputerowymi programami graficznymi. Wykorzystując ich możliwości, wykonałam ulotki, bilety, ozdobne koperty itp.
5. Opracowałam graficznie stronę internetową.





### **GRAFICZKA KOMPUTEROWA \* \* \***

1. Samodzielnie wykonałam zaawansowane prace graficzne na komputerze i zaprezentowałam je na zbiórce lub w szkole.
2. Stworzyłam materiały potrzebne w pracy harcerskiej SH – np. ulotkę drużyny, projekt druku, wizytówek itp.
3. Pracowałam przy tworzeniu strony internetowej SH.
4. Potrafię sprawnie wykonać zaawansowane operacje: skanować i obrabiać grafikę, importować do i eksportować z innych programów, rozbarwiać dokument do pliku, wykonywać retusze itp.
5. Nauczyłam młodsze harcerki obsługi prostego programu graficznego.
6. Na zbiórce wytłumaczyłam istotę i zagrożenia wynikające z piractwa komputerowego, znam wymagania dotyczące ochrony praw autorskich do grafiki komputerowej.



### **RYSOWNICZKA \*\***

1. Stale mam przy sobie papier i ołówek, wolne chwile wykorzystuję na szkicowanie.
2. Przedstawiłam po 3 szkice:
  - postaci ludzkich (sceny z obozu, z wędrówki, ze zbiórki; karykatury);
  - obiektów architektonicznych (kapliczki przydrożne, fragmenty zabytków, ciekawe budynki);
  - pejzaży.
3. Część swoich prac przekazałam do kroniki.
4. Przygotowałam wystawę moich prac.
5. Opowiedziałam o swoim ulubionym rysowniku.
6. Odwiedziłam wystawę rysunku lub Muzeum Karykatury.



### **MALARKA \*\*\***

1. Interesuję się malarstwem. Gromadzę reprodukcje, albumy i książki z tej dziedziny. Zwiedziłam kilka wystaw.
2. Scharakteryzowałam style malarskie, występujące na przestrzeni dziejów.
3. Poznałam i stosowałam różne techniki malarskie.
4. Przedstawiłam kilka szkiców, wykonanych w plenerze (ołówkiem lub węglem) oraz 5 prac malarskich (olejnych lub akwareli).
5. Zorganizowałam wycieczkę zastępu lub drużyny na ciekawą wystawę malarstwa lub do muzeum. Pełniłam na niej rolę przewodnika.



### **MIŁOŚNICZKA BAJEK \***

1. Mam ulubioną bajkę, potrafię ją opowiedzieć.
2. Znam kilku autorów bajek, różnych narodowości.
3. Przeczytałam kilka bajek różnych autorów.
4. W swojej biblioteczce mam książki z bajkami.
5. Wiem, co to jest morał w bajce, potrafię wytłumaczyć mądrość płynącą z opowiedzianej bajki lub baśni.



### BAJARKA \*\*

1. Znam co najmniej 20 bajek, w tym kilka ludowych. Kilka z nich opowiedziałam swojemu zastępowi „na dobranoc”.
2. Opowiadam płynnie, ładnym językiem, zmieniając barwę głosu w dialogach.
3. Opowiedziałam, wymyśloną przez siebie, ciekawą bajkę z morałem.
4. Opowiedziałam o zwykłym zdarzeniu dnia codziennego, w sposób trzymający słuchaczy w napięciu.
5. Humorystycznym opowiadaniem wywołałam wesołość wśród słuchaczy.
6. Znam różnych autorów bajek i bajki z różnych stron świata.



### GAWĘDZIARKA \*\*\*

1. Opowiedziałam 3 ciekawe gawędy (na wybrany przez siebie oraz zadane tematy).
2. Konstruuując gawędy, oparłam się na obserwacjach z życia i wiedzy książkowej. Prezentowane gawędy zawierały treści, skłaniające słuchaczy do zastanowienia się nad swoim życiem.
3. Zaplanowałam gawędy, zachowując równowagę między pierwiastkiem ogólnym (abstrakcyjnym) i konkretnym (obserwacyjnym).
4. Opowiadam barwnie, z mocą i wiarą we własne słowa, umiejętnie tworzę nastrój swoich gawęd (zwracam uwagę na czas, sceneryj, towarzyszące piosenki itd.). Umiejętnie nawiązać kontakt ze słuchaczami.
5. Zgromadziłam książki, które pomagają mi w przygotowaniu gawęd. Przeczytałam co najmniej 1 podręcznik harcerski, dotyczący gawędy.
6. Przeprowadziłam w drużynie warsztaty dla zastępowych z prowadzenia gawędy.



### KLECHDA KOMINKOWA M

1. Zdołałam sprawność *Gawędziarki*.
2. Zorganizowałam zajęcia dla drużynowych, poświęcone zasadom wygłaszania gawęd.
3. Opracowałam i wydałam, jako pomoc dla drużynowych, cykl swoich gawęd (co najmniej 10). Gawędy poruszały różne tematy (np.: Prawo Harcerskie lub jeden z jego punktów, święto narodowe, rocznica związana z życiem sławnego człowieka, aktualne wydarzenia w kraju, Wigilia) lub też dotyczyły jednego tematu, ale ujmowały go z różnych punktów widzenia i były przeznaczone dla harcerzek w różnym wieku.



### WIERSZOKLETKA \*

1. Wystąpiłam na ognisku lub kominku, recytując wiersz odpowiedni do tematyki spotkania.
2. Brałam udział w układaniu tekstu piosenki obozowej lub piosenki zastępu. O każdym z członków zastępu ułożyłam dowcipny czterowiersz, charakteryzujący tę osobę. Wiersze przekazałam tym, których dotyczyły.
3. Przeczytałam co najmniej 1 tomik poezji. Wybrałam wiersze, które najbardziej mi się podobały.



### MIŁOŚNICZKA POEZJI \*\*

1. Czytam wiele wierszy, znam na pamięć co najmniej 15.
2. Wystąpiłam w wieczorze poezji lub konkursie recytatorskim.
3. Jestem autorką słów piosenki, zaśpiewanej przez drużynę.
4. Uczestniczyłam w co najmniej 2 poetyckich wieczorach autorskich lub teatralnych spotkaniach z poezją.



### POETKA \*\*\*

1. Czytam poezję. Mam swoich ulubionych autorów.
2. Na 5 ogniskach lub kominkach zaprezentowałam wiersze, będące mottem lub komentarzem do tematyki spotkania.
3. Przygotowałam wieczór poezji z okazji święta narodowego lub na inną okoliczność.
4. Piszę wiersze. Co najmniej jeden z nich został opublikowany w prasie (np. harcerskiej).
5. Samodzielnie zaprojektowałam własny tomik poezji i wykonałam go dostępną techniką – pisząc ręcznie, na maszynie, na komputerze.
6. Rozmawiałam ze specjalistą o swojej twórczości poetyckiej.



### KOMEDIANTKA \*

1. Trzy razy wystąpiłam w przedstawieniu (na zbiórce, ognisku, kominku lub festiwalu), odgrywając przydzieloną sobie rolę.
2. Opanowuję tremę w czasie występów.
3. Znam ćwiczenia, poprawiające dykcję (np. recytowanie odpowiednich wierszyków).
4. Samodzielnie przygotowałam strój i rekwizyt.
5. Byłam na przedstawieniu w teatrze.



### AKTORKA \*\*

1. Wraz z zastępem wzięłam udział w przygotowaniu przedstawienia, opartego na utworze literackim i reżyserowanego przez harcerkę, zdobywającą sprawność *Reżysera* lub przez specjalistę. Zagrałam w nim dobrze jedną z głównych ról.
2. Wygłosiłam z pamięci wiersz lub fragment prozy, prawidłowo dobrany do tematyki ogniska lub kominka.
3. Zaprezentowałam scenkę pantomimiczną.
4. Brałam udział w inscenizacji piosenki.
5. Opowiedziałam zastępowi o kilku przedstawieniach, na których byłam, lub napisałam recenzję.



### REŻYSERKA \*\*\*

1. Wykazałam, że jestem stałym widzem teatralnym lub obejrzałam kilka przedstawień na festiwalu teatralnym lub ambitnych filmów na festiwalu filmowym.
2. Wyreżyserowałam przedstawienie teatralne lub film, przeznaczone dla osób spoza drużyny:
  - wybrałam lub opracowałam scenariusz;
  - dobrałam aktorów i przydzieliłam im role;
  - prowadziłam próby, nauczyłam aktorów poprawnej wymowy;
  - pokierowałam stworzeniem projektów dekoracji, rekwizytów, doбором muzyki i oświetlenia, kostiumów i charakteryzacji.
3. Zadbaliśmy o promocję przedstawienia.



### SCENOGRAFKA \*\*\*

1. Z pomocą drużyny przygotowałam zaprojektowaną przez siebie dekorację do przedstawienia (elementy stałe, ruchome, rekwizyty i oświetlenie).
2. Zaprojektowałam kilka kostiumów i charakteryzację postaci. Sama wykonałam jeden z kostiumów.
3. Przygotowałam dekorację na okolicznościowy kominek.
4. Zebrałam zdjęcia lub rysunki dekoracji teatralnych. Wiem, jak różna może być jej funkcja i forma.
5. Nauczyłam inne harcerki wykonywania charakteryzacji i kostiumów.



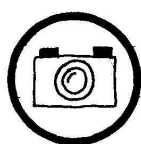
### LALKARKA \*\*

1. Wykonałam z zastępem lalki różnego rodzaju, np. pacynki, „jarzynki”, marionetki.
2. Przygotowałam z zastępem przedstawienie lalkowe, zagrałam w nim przynajmniej jedną rolę, poruszając lalką.
3. Wywołałam w czasie przedstawienia efekty dźwiękowe (deszczu, burzy, strzału, jadącego pociągu, tętentu koni itp.).
4. Wystąpiłam w teatryku cieni.
5. Byłam na przedstawieniu lalkowym, napisałam z niego recenzję.



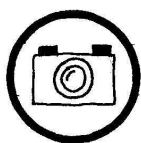
### REŻYSERKA LALKOWA \*\*\*

1. Obejrzałam co najmniej 3 przedstawienia lalkowe, przeznaczone dla różnych odbiorców.
2. Wraz z drużyną przygotowałam przedstawienie lalkowe:
  - na podstawie znanej bajki napisałam scenariusz przedstawienia;
  - dobrałam ilustracje muzyczną i efekty dźwiękowe;
  - zaprojektowałam lalki, dobrałam rekwizyty;
  - zaprojektowałam dekorację i oświetlenie sceny;
  - rozdzieliłam role, przeprowadziłam próby.
3. Zadbaliśmy o promocję przedstawienia.



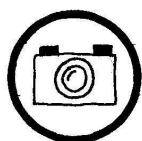
### FOTOAMATORKA \*

1. Potrafię nazwać podstawowe części aparatu fotograficznego.
2. Posługuję się aparatem fotograficznym tradycyjnym (analogowym) lub cyfrowym.
3. Rozróżniam rodzaje filmów i stosuje je odpowiednio do potrzeb (w aparatach analogowych).
4. Umiem nastawić czułość i rozdzielczość, wiem, jaki mają wpływ na jakość zdjęcia (w aparacie cyfrowym).
5. Przedstawiłam po 5 fotografii:
  - osób;
  - krajobrazu;
  - reportażowych.
6. Prezentowane zdjęcia odznaczały się prawidłową kompozycją.
7. Wiem, kiedy narodziła się technika fotografii.



### FOTOGRAF \*\*

1. Często fotografuję, używając tradycyjnego aparatu analogowego lub aparatu cyfrowego.
2. Wykonałam zdjęcia z użyciem lampy błyskowej.
3. W komputerze skatalogowałam wykonane przez siebie zdjęcia.
4. Dostarczyłam zdjęcia do kroniki.
5. Wykonałam dobre technicznie zdjęcia. Prawidłowo dobrałam parametry: przysłonę, czas ekspozycji i długość ogniskowej. Przedstawiłam kilka fotografii o ciekawej tematyce i ładnej kompozycji.
6. Wykonałam zdjęcia w technice cyfrowej i na taśmie fotograficznej. Wybrałam i oddałam kilka do wykonania odbitek. Założyłam album.



### FOTOTECHNIK \*\*\*

1. Fotografuję, używając tradycyjnego aparatu analogowego lub aparatu cyfrowego.
2. Samodzielnie wywołałam film i wykonałam odbitki zdjęć, wykonanych aparatem analogowym.
3. Umiem obrobić zdjęcie, wykonane techniką cyfrową, w programie komputerowym (np. Corel, Photoshop).
4. Zrobiłam dobry portret, zdjęcie w ruchu i wykonałam reprodukcję fotograficzną.
5. Dobierając odpowiednio oświetlenie, potrafię wytworzyć odpowiedni nastrój zdjęcia.
6. Przygotowałam reportaż fotograficzny z obozu, wycieczki lub imprezy harcerskiej.
7. Zaprezentowałam wystawę własnych zdjęć.
8. Zorganizowałam dla młodszych harcerek zajęcia, dotyczące fotografii.



### FILMOWCZYNI \*\*

1. Wiem, czym różni się kamera cyfrowa od tradycyjnej kamery analogowej.
2. Znam rodzaje kamer cyfrowych i kamer analogowych.
3. Wiem, jakie parametry kamery cyfrowej mają znaczenie dla jakości nagrywanego materiału, na co warto zwracać uwagę przy wyborze sprzętu.
4. Potrafię posługiwać się kamerą cyfrową i nagrać materiał w dobrej jakości technicznej.
5. Potrafię posługiwać się jednym z programów do montażu materiałów filmowych (np. Final Cut, Adobe Premiere, Avid).
6. Wiem, czym różni się film dokumentalny od fabularnego.
7. Potrafię wymienić przynajmniej trzech polskich reżyserów filmów dokumentalnych i przynajmniej pięciu polskich reżyserów filmów fabularnych. Znam kilka ich filmów.
8. Nakręciłam ciekawy materiał dokumentalny (nie dłuższy niż 15 minut) na dowolny temat, wykorzystując jedną z form dokumentalnych: obserwację, reportaż (z możliwością włączenia wywiadu) lub impresję. Rozumiem, czym te formy się różnią.



### FILMOWCZYNI DOSKONAŁA \*\*\*

1. Zdobyłam sprawność *Filmowczyni*.
2. Zrealizowałam przynajmniej trzy filmy, w tym co najmniej jeden przydatny w szkoleniu zastępowych lub drużynowych (dotyczący np. pionierki obozowej, obrzędowości drużyn i zastępów, musztry), i jeden fabularny. Zrealizowany materiał zmontowałam, ew. dodałam muzykę.
3. Zareklamowałam i rozpowszechniłam filmy.
4. Zorganizowałam dla młodszych harcerek zajęcia dotyczące filmowania.



### REŻYSERKA FILMOWA M

1. Zdobyłam sprawność *Filmowczyni Doskonalej*.
2. Wyreżyserowałam 15 – 20-minutowy film dokumentalny lub fabularny – nakręciłam go samodzielnie lub współpracując z operatorem, zmontowałam, udźwiękowałam. W wypadku filmu dokumentalnego przygotowałam wcześniejszą dokumentację fotograficzną tematu.
3. Gotowy film wysłałam na dowolny festiwal amatorski.



### PIOSENKARKA \*

1. Umiejęć zaśpiewać hymn narodowy i hymn harcerski. Znam ich historię.
2. Znam 30 piosenek, w tym 10 harcerskich.
3. Prowadzę śpiewnik harcerski. Zapisalam w nim co najmniej 30 piosenek.
4. Nauczyłam zastęp 1 piosenki.
5. Wystąpiłam z zastępem na kominku lub ognisku, śpiewając kilka piosenek, oraz wzięłam udział w inscenizacji jednej z nich.



### ŚPIEWACZKA \*\*

1. Intonuję piosenki na ogniskach, kominkach, wycieczkach.
2. Znam przynajmniej po 6 piosenek żołnierskich, ludowych oraz 5 pieśni narodowych.
3. Umiejęć zaśpiewać 15 piosenek z różnych okresów historii harcerstwa. Opowiedziałam o okolicznościach powstania 5 z nich.
4. Nauczyłam drużynę 3 nowych piosenek.
5. Zapisalam w śpiewniku co najmniej 50 piosenek. Notuję nazwiska autorów słów i muzyki.
6. Wystąpiłam w konkursie piosenki lub własnym recitalu, zorganizowanym dla drużyny.



### PIEŚNIARKA \*\*\*

1. Przygotowałam i poprowadziłam ognisko tematyczne lub kominek, zaproponowałam odpowiedni zestaw piosenek.
2. Zorganizowałam w drużynie lub szczepie konkurs piosenki.
3. Prawidłowo poprowadziłam śpiew drużyny w marszu i śpiew chóralny z okazji uroczystości lub przedstawienia.
4. W swoim śpiewniku mam piosenki na każdą okazję. Umiejęć je w odpowiednim momencie wykorzystać (na zbiórce, urodzinach, imieninach itp.)
5. Znam ciekawostki na temat wielu piosenek (wiem, czyjego są autorstwa, w jakich okolicznościach powstały, kto, gdzie i kiedy je śpiewał, do czego nawiązują słowa itp.). Opowiedziałam na zbiórce ciekawą historię wybranej piosenki.
6. Potrafię zanucić melodię z nut.



### GRAJEK \*

1. Zagram 5 melodii na prostym instrumencie (np. na grzebieniu, flecie, cymbałkach).
2. W swoim otoczeniu znalazłam kilka przedmiotów, wydających ciekawe dźwięki.
3. Umiejęć rozpoznawać dźwięki. W czasie testu, mając zawiązane oczy, rozpoznałam 8 z 10 dźwięków, wydobywanych z różnych przedmiotów.
4. Zrobiłam 4 instrumenty perkusyjne z dostępnych materiałów (garnki, puszki, talerze, dzbany itp.). Akompaniowałam nimi do 3 piosenek.



### MUZYKANTKA \*\*

1. Gram na wybranym instrumencie muzycznym. Umiem zagrać kilkanaście piosenek, między innymi harcerskich.
2. Przygotowałam oprawę muzyczną imprezy harcerskiej.
3. Zorganizowałam naukę piosenki, akompaniując na instrumencie.
4. Umiem czytać nuty.

*Uwaga: harcerki, grające na gitarze, nie zdobywają tej sprawności. Dla nich przeznaczona jest sprawność Akompaniarki.*



### MUZYK\*\*\*

1. Gram dobrze na 1 instrumencie. Rozpoczęłam naukę gry na drugim.
2. Zagrałam z nut kilka nieznanymi utworów.
3. Przygotowałam z drużyną imprezę harcerską, w której brała udział orkiestra niekonwencjonalnych instrumentów (np. grzebień, organki, piła, pokrywka, puszka z grochem).
4. Pomogłam innej harcerce zdobyć sprawność *Grajka*.
5. Byłam na co najmniej 3 koncertach, w tym na 1 muzyki poważnej.
6. Przedstawiłam życie i twórczość swojego ulubionego kompozytora.



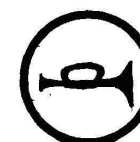
### AKOMPANIATORKA GITAROWA \*\*

1. Wiem, jak nazywają się struny gitary.
2. Znam 12 chwytów gitarowych.
3. Dobrałam zestaw piosenek (8–10) do tematyki ogniska lub kominka i poprowadziłam śpiew, akompaniując na gitarze.
4. Nauczyłam drużynę 3 nowych piosenek.
5. Posłużyłam się kapodastrem.



### GITARZYSTKA \*\*\*

1. Potrafię zagrać na gitarze co najmniej 15 melodii.
2. Potrafię zagrać piosenkę z nut.
3. Samodzielnie dobrałam chwyt do 1 piosenki lub znanej melodii.
4. Opanowałam chwyt barré (barowe).
5. Przygotowałam i poprowadziłam śpiewanki. Odpowiednio dobrałam tonację do możliwości wokalnych harcerek.
6. Ułożyłam obrzędowe, obozowe przyśpiewki drużyny.
7. Potrafię nastroić gitarę.
8. Byłam na koncercie muzyki gitarowej.



### TRĘBACZKA \*\*

1. Zagrałam na sygnałówce lub rogu kilka prostych melodii.
2. Umiem zagrać (na sygnałówce lub rogu) sygnały harcerskie: bacność, spoczni, marsz, cisza, posiłek, alarm.
3. Pełniłam funkcję trębaczki na obozie.
4. Wiem, do jakiej grupy instrumentów należą trąbka sygnałowa i róg. Wymieniłam kilka innych instrumentów z tej grupy.
5. Wysłuchałam koncertu instrumentów dętych.



### TANCERKA \*

1. Chętnie biorę udział w zabawach ze śpiewem.
2. Znam kilka piosenek.
3. Zobrazowałam tańcem jedną z piosenek, śpiewanych w drużynie.
4. Znam co najmniej 3 tańce (dyskotekowe, latynoamerykańskie, ludowe, towarzyskie lub inne).
5. Brałam udział w zabawie tanecznej.
6. Byłam na występach zespołu pieśni i tańca.



### BALERINA\*\*

1. Uczęszczałam na kurs tańca.
2. Umiem zatańczyć co najmniej 5 tańców.
3. Brałam udział w organizowaniu zabawy tanecznej, przygotowałam muzykę.
4. Nauczyłam inne harcerki prostych kroków tańca.
5. Poprowadziłam z młodszymi harcerkami lub zuchami zabawy z tańcem.



### TANCERKA DOSKONAŁA \*\*\*

1. Znam 10 tańców, w tym co najmniej 2 klasyczne, 2 towarzyskie i 1 ludowy.
2. Znam terminologię taneczną.
3. Przeczytałam książkę, dotyczącą historii tańca.
4. Regularnie tańczę, znam techniki przygotowania, rozgrzewki przed tańcem.
5. Obejrzałam turniej taneczny.
6. Nauczyłam inną harcerkę 2 tańców.



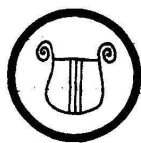
### MISTRZYNI TAŃCA M

1. Zdobyłam sprawność *Tancerki doskonałej*.
2. Poprowadziłam kurs tańca.



### WODZIREJ \*\*\*

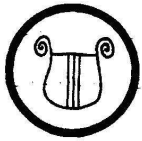
1. Przeczytałam książkę o organizacji imprez towarzyskich.
2. Przygotowałam i poprowadziłam bal o określonej tematyce. Pełniłam na nim rolę wodzireja. Przygotowałam do niego oprawę muzyczną.
3. Zaprojektowałam wystrój sali. Określiłam, jakie stroje będą zgodne z tematyką balu.
4. Poprowadziłam zbiorowe zabawy towarzyskie lub konkursy w przerwach między tańcami.
5. Zorganizowałam poczęstunek w czasie zabawy.
6. Nauczyłam grupę tańczyć mazura lub poloneza.



### MIŁOŚNICZKA SZTUKI \*\*

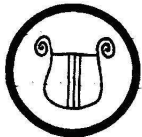
1. Wykazałam, że co najmniej od roku czynnie interesuję się wybraną dziedziną sztuki (plastyką, filmem, teatrem, muzyką, literaturą itp.). Uczęszczałam na koncerty, spektakle lub odwiedzałam muzea i wystawy, czytałam wybrane utwory literackie.
2. Urządziłam ciekawą ekspozycję swoich zbiorów, związanych z wybraną dziedziną sztuki (artykuły, recenzje, monografie, foldery, albumy, plakaty itp.).
3. Zorganizowałam dla swojego zastępu zbiórkę na temat interesującej mnie dziedziny sztuki.





### **ZNAWCZYNI SZTUKI \*\*\***

1. Zdobyłam sprawność *Miłośniczki sztuki*.
2. Wykazałam się znajomością stylów i kierunków w wybranej dziedzinie sztuki.
3. Przedstawiłam sylwetki kilku twórców. Umiem opowiedzieć, na czym polega oryginalność ich stylu.
4. Przedstawiłam własną recenzję filmu, spektaklu, wystawy, książki itp.
5. Zorganizowałam dla zastępu lub drużyny co najmniej 3 wyprawy na imprezy kulturalne (np. na festiwal, spektakl teatralny, koncert, targi książki, wystawę).
6. Poprowadziłam spotkanie z artystą, dyskusję, itp., na temat zgodny z moimi zainteresowaniami.



### **ANIMATORKA KULTURY M**

1. Zdobyłam sprawność *Znawczyni sztuki*.
2. Zorganizowałam od strony technicznej i programowej dużą imprezę kulturalną (co najmniej na szczeblu hufca lub poza organizacją), np.:
  - festiwal piosenki,
  - wystawę rękodzieła,
  - koncert orkiestry,
  - festiwal teatralny,
  - konkurs plastyczny, połączony z aukcją prac,
  - festyn ludowy.Dokonałam jej podsumowania.

## SPRAWNOŚCI KATOLICKIE



### CÓRKA MARYI \*

1. Znam różaniec – części, tajemnice, dni, w których się je odmawia, podjęłam odmawianie różańca w uzgodnionym czasie i wymiarze.
2. Znam przynajmniej 3 święta maryjne, w tym Święto Matki Bożej Królowej Polski, umiem o nich opowiedzieć (geneza, tradycja, sposób ich obchodzenia).
3. Znam 5 sanktuariów maryjnych, umiem o nich opowiedzieć. Odwiedzę wybrane miejsce kultu Maryi w najbliższej okolicy.
4. Wyszukałam w Piśmie Świętym 3 fragmenty, mówiące o Maryi, zauważyłam jakąś jej cechę, którą starałam się naśladować przez 2 tygodnie.
5. Postarałam się w ciągu tygodnia zauważać potrzeby innych.



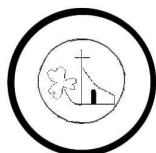
### POŚLANKA MARYI \*\*

1. Znam przynajmniej 3 wydarzenia historyczne związane z modlitwą różańcową, opowiem o nich na kominku lub ognisku.
2. Potrafię wymienić najważniejsze święta maryjne.
3. Znam 10 piosenek lub pieśni maryjnych. Jednej z nich nauczę zastęp.
4. Zapoznałam zastęp z 3 wybranymi orędziami Maryi, płynącymi z miejsc Jej objawienia.
5. Przez okres 2 tygodni wszystkie swoje trudności starałam się zawierzać Maryi.
6. W ważnej intencji podjęłam modlitwę różańcową i zachęciłam do jej odmawiania przynajmniej 1 osobę.
7. Przygotowałam album p.t. „Sanktuaria Maryjne w Polsce i na świecie”.



### APOSTOŁKA MARYI \*\*\*

1. Zainicjowałam modlitwę Żywego Różańca w wybranej intencji podczas obozu lub przez miesiąc w ciągu roku szkolnego.
2. Znam dogmaty maryjne.
3. Przyjrzałam się życiu 3 osób, których rozwój duchowy opierał się na oddaniu Maryi.
4. Odbyłam pielgrzymkę do sanktuarium maryjnego w wybranej przez siebie intencji.
5. Przez okres 3 tygodni, podejmując różne decyzje, zastanawiałam się nad tym, co Matka Boża zrobiłaby w tej konkretnej sytuacji.
6. Zorganizowałam i poprowadziłam dyskusję (lub inne spotkanie) z udziałem osób, zaangażowanych w szerzenie kultu maryjnego, nt. „Maryja wzorem czystej miłości dla współczesnej nastolatki”.



### PARAFIANKA \*

1. Wiem, gdzie mieści się moja parafia, i pod jakim jest wezwaniem.
2. Znam obecnych duszpasterzy mojej parafii.
3. Przeprowadziłam zwiad na terenie swojej parafii na temat liczby parafian, duszpasterstw, działających na jej terenie, planów na przyszłość, pola służby itp.
4. Wykonałam pracę na rzecz parafii (porządki przy kościele, wykonanie dekoracji, gazetki ściennej, napisanie artykułu do gazety parafialnej).
5. Wzięłam udział w spotkaniu harcerzek z którąś grupą parafialną (Oaza, ministranci, Grupa Apostolska).



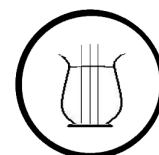
### LITURGISTKA \*\*

1. Wiem, z jakich części składa się msza święta i w pełni w niej uczestniczę.
2. Znam okresy roku liturgicznego, symbolikę koloru szat liturgicznych, święta obowiązkowe i uroczystości kościelne.
3. Wzięłam udział w dekorowaniu kościoła (dekoracja ołtarza, Grobu Pańskiego, szopki itp.).
4. Wzięłam udział w organizacji mszy harcerskiej.
5. Brałam udział w służbie ołtarza (czytanie lekcji, śpiew psalmu, czytanie modlitwy wiernych, przyniesienie darów ofiarnych).
6. Poprowadziłam zbiórkę, poświęconą liturgii.



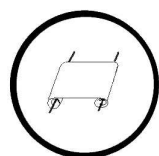
### HAGIOGRAFKA \*\*

1. Znam patrona swojej miejscowości.
2. Znam swoją patronkę (jeśli jest to święta) lub etymologię swojego imienia.
3. Znam patronów Polski i potrafię wymienić nowych błogosławionych i świętych.
4. Potrafię wytłumaczyć, co to jest beatyfikacja i kanonizacja.
5. Przygotowałam i przeprowadziłam konkurs, quiz itp., związany z postaciami świętych.
6. Przeczytałam książkę o wybranym świętym.



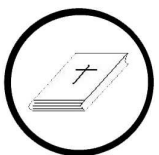
### CHÓRALISTKA \*\*

1. Zapoznałam się z muzyką religijną różnych okresów: od chorału po muzykę gospel i dzieła współczesne.
2. Potrafię odróżnić pieśni liturgiczne od przygodnych.
3. Znam przynajmniej 4 melodie psalmów i aklamacji „Alleluja”, śpiewam Godzinki i Gorzkie Żale.
4. Przygotowałam zestaw pieśni liturgicznych i oprawę muzyczną do mszy św. na każdy okres roku liturgicznego. Zaśpiewałam psalm podczas liturgii.
5. Nauczyłam młodsze harcerki kilku pieśni religijnych.
6. Wzięłam udział w przygotowaniach spotkania dla drużyny z okazji Świąt Bożego Narodzenia lub Wielkanocnych, wybrałam pieśni, właściwe dla danego okresu.



### BIBLISTKA \*\*

1. Mam własną Biblię. Znam historię powstania Biblii.
2. Wiem, co to są parametry i wg nich potrafię znaleźć fragment tekstu. Znam Ewangelię wg św. Łukasza.
3. Przygotowałam swoją modlitwę poranną i wieczorną w oparciu o Biblię.
4. Wykorzystałam znajomość Biblii w pracy zastępu (gawęda, scenka, dyskusja, konkurs).
5. Wzięłam udział w przygotowaniu nabożeństwa lub rekolekcji harcerskich.



### ZNAWCZYNI BIBLI \*\*

1. Zdobyłam wiedzę na temat tłumaczeń Pisma Świętego.
2. Wiem, jakie były najstarsze rękopisy Pisma Świętego.
3. Czytam regularnie Biblię wraz z komentarzem.
4. Poprowadziłam dla innych modlitwę, rozważanie lub czuwanie w oparciu o fragmenty Biblii.
5. Odnalazłam ślady inspiracji Biblią w kulturze (np. malarstwie, literaturze, filmie, teatrze), podzieliłam się swoimi spostrzeżeniami z innymi.
6. Przygotowałam i poprowadziłam zajęcia dla harcerek, ukazujące bogactwo Biblii.
7. Znam historię Zbawienia.



# **WYMAGANIA NA PLAKIETKĘ HUFGA**



## ZUCHY

1. Wiem, jak nazywa się i jakiego jest imienia hufiec, do którego należę.
2. Wiem, kiedy wybuchło i upadło Powstanie Warszawskie.
3. Umieję narysować znak Polski Walczącej.
4. Umieję zaśpiewać piosenkę powstańczą.
5. Uczestniczyłam/tem w zbiórce o Powstaniu Warszawskim.
6. Wzięłam/wziąłem udział w święcie lub zlocie hufca.
7. Sama/sam lub z gromadą spełniłam/tem dobry uczynek związany z Powstaniem Warszawskim.

## HARCERKI

Ideą regulaminu plakietki jest poznanie przez harcerkę historii Powstania Warszawskiego przez pryzmat działań małej grupy, działającej na konkretnym terenie, do której wyobraźnią łatwo jest się jej odnieść.

1. Wiem, jak nazywa się i jakiego jest imienia hufiec, do którego należę.
2. Wiem, kiedy wybuchło i upadło Powstanie Warszawskie.
3. Wiem, gdzie w najbliższej okolicy mojego miejsca zamieszkania znajduje się miejsce związane z walkami powstańców. Wiem, co i kiedy tam się działo.
4. Potrafię zaśpiewać trzy piosenki powstańcze.
5. Potrafię opowiedzieć, jaką rolę odegrali harcerze i harcerki walczący w Powstaniu Warszawskim.
6. Potrafię scharakteryzować organizację harcerską, do której należę.
7. Wzięłam udział w zbiórce na temat Powstania Warszawskiego.
8. Wraz z zastępem lub indywidualnie pełniłam służbę związaną z utrwaleniem pamięci o Powstaniu Warszawskim.
9. Wzięłam udział w święcie lub zlocie hufca.

## WĘDROWNICZKI

1. Wiem, jak nazywa się i jakiego jest imienia hufiec, do którego należę. Potrafię scharakteryzować organizację harcerską, do której należę.
2. Wiem, kiedy wybuchło i upadło Powstanie Warszawskie. Znam w ogólnych zarysach chronologię Powstania Warszawskiego. Potrafię szczegółowo opisać 3 wybrane dni Powstania Warszawskiego.
3. Potrafię sformułować własną ocenę decyzji o wybuchu Powstania Warszawskiego.
4. Przeczytałam dowolną książkę na temat Powstania Warszawskiego, potrafię odszukać informacje dotyczące Powstania.
5. Znam biogram przynajmniej jednej uczestniczki PW, wiem, do jakiego oddziału należała, znam jego historię.
6. Pełniłam służbę związaną z utrwaleniem pamięci o Powstaniu Warszawskim.
7. Wzięłam udział w święcie lub zlocie hufca.

## DRUŻYNOWE I MIANOWANE INSTRUKTORKI HUFCA

Harcerka poprzez swoją postawę/służbę symbolicznie przyczyniła się do rozkwitu SADU.

1. Znam pieśń „Sadźmy róże”, wiem, czyjego jest autorstwa i kiedy powstała.
2. Pełniłam służbę dla środowiska lokalnego.
3. Przyczyniłam się do rozwoju hufca (zrealizowałam konkretne zadanie, pełniłam służbę).





# Bibliografia

- Sprawności harcerek*, HBW „Na Tropie”, Warszawa 1939
- Sprawności harcerek*, Małopolska Chorągiew Harcerek, Kraków 1990
- Sprawności harcerek*, red. Jolanta Dobrzyńska, Fundacja ZHR, Warszawa 1992
- Sprawności harcerek. Część I*, Wydział Harcerek Główna Kwatera Harcerek, Londyn 1975
- Sprawności harcerek. Część II*, Wydział Harcerek, Główna Kwatera Harcerek, Londyn 1976
- Sprawności Harcerek ZHR*
- Regulaminy stopni i sprawności harcerskich (wersja podstawowa)*, Stowarzyszenie Harcerskie. Śródmiejski Hufiec Harcerek im. Powstania Warszawskiego, Warszawa 1997
- Regulamin sprawności harcerskich*, red. Anna Czekalska, Bartłomiej Strzelecki, Wydawnictwo 27 i 279 WDHIZ, Warszawa 1984
- Regulaminy sprawności wychowawczych*, Główna Kwatera Związku Harcerstwa Polskiego, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1979



# Alfabetyczny spis sprawności

ADEPTKA MUSZTRY *	48	EKOLOG ***	76
ADMINISTRATORKA M	99	ESKIMOSKA *	43
AKOMPANIATORKA GITAROWA **	108	ETNOGRAFKA ***	93
AKTORKA **	104	EUROPEJKA **	82
AKWARYSTKA *	73	FILMOWCZYNI **	106
ALCHEMIK *	96	FILMOWCZYNI DOSKONAŁA ***	106
AMBASADOR **	53	FIZYCZKA DOŚWIADCZALNA **	95
AMONIT *	95	FOLKLORYSTKA *	92
ANALITYCZKA **	85	FOTOAMATORKA *	105
ANIMATORKA KULTURY M	110	FOTOGRAF **	106
APOSTOŁKA MARYI ***	111	FOTOTECHNIK ***	106
ARCHITEKT KRAJOBRAZU M	71	FRYZJERKA ***	38
ASTRONOMKA **	94	GAWĘDZIARKA ***	103
BADACZKA ***	84	GEODA **	95
BADACZKA POWSTANIA **	90	GEOLOG ***	95
BADACZKA TRADYCJI HARCERSKIEJ **	89	GIMNASTYCZKA **	63
BAJARKA **	103	GIMNASTYCZKA DOSKONAŁA ***	63
BALERINA**	109	GIMNASTYCZKA POCZĄTKUJĄCA *	63
BIBLIOFILKA ***	87	GITARZYSTKA ***	108
BIBLIOTEKARKA **	86	GLOBTROTER ***	54
BIBLISTKA **	112	GOSPODYNI **	30
BOTANIK **	68	GOSPODYNI DOSKONAŁA ***	31
CEPER *	50	GOSPOŚIA **	30
CHEMICZKA ***	96	GÓROŁAZIK **	50
CHMURKA *	93	GÓROŁAZIK ZIMOWY **	50
CHÓRALISTKA **	112	GRAFICZKA ***	101
CIASTKARKA **	31	GRAFICZKA KOMPUTEROWA * * *	102
CIASTKARKA DOSKONAŁA ***	32	GRAJEK *	107
CÓRKA MARYI *	111	GROTMASZT M	60
CUKIERNICZKA *	31	GRZYBIARKA ***	69
CYKLISTKA **	57	HAFCIARKA **	34
CZŁOWIEK LASU ***	41	HAFCIARKA DOSKONAŁA ***	34
CZŁOWIEK ZIMY **	43	HAGIOGRAFKA **	112
DEKORATORKA *	101	HARCOWNICZKA **	65
DOBRY DUSZEK *	23	HARCOWNICZKA POCZĄTKUJĄCA *	65
DWA PIÓRA **	22	HIGIENISTKA *	25
DZIENNIKARKA **	91	HISTORYCZKA***	88
DZIEWCZYNA AKTYWNA *	37	HODOWCZYNI ROŚLIN ***	70
DZIEWIARKA **	35	HODOWCZYNI ZWIERZĄT DOMOWYCH ***	75
DZIEWIARKA DOSKONAŁA ***	35	HODOWCZYNI ZWIERZĄT GOSP. ***	75
DZIEWIARKA POCZĄTKUJĄCA *	34	HYDROBIOLOG **	73
EKOLOG – ORGANIZATOR M	77	INFORMATYCZKA ***	98

INTROLIGATORKA **	36
INTROLIGATORKA DOSKONAŁA ***	36
JEDNO PIÓRO *	22
JUNGA *	59
KAJAKARKA ***	58
KARTOGRAF NIEBA ***	94
KLECHDA KOMINKOWA M	103
KOLARKA ***	57
KOLEKCJONERKA POCZĄTKUJĄCA *	100
KOLEKCJONERKA**	100
KOMEDIANTKA *	104
KONICZYNA M	54
KOSMETYCZKA ***	37
KRAJOZNAWCZYNI ***	52
KRAWCOWA **	33
KRAWCOWA DOSKONAŁA ***	33
KRONIKARKA **	91
KUCHARKA **	47
KUCHARKA DOSKONAŁA ***	47
KUCHCIK *	47
KUCHMISTRZYNI M	47
KWATERMISTRZYNI DRUŻYNY ***	46
KWATERMISTRZYNI M	46
KWATERMISTRZYNI POCZĄTKUJĄCA *	46
KWATERMISTRZYNI ZASTĘPU **	46
LABORANTKA **	96
LALKARKA **	105
LEKKA STOPA *	41
LEKKOATLETKA **	56
LEŚNIK ***	67
LEŚNY CZŁOWIEK **	67
LINOSKOCZKA **	55
LITURGISTKA **	112
LUDOZNAWCZYNI **	92
ŁAMACZ GŁOWY *	96
ŁAZIK *	49
ŁĄCZNICZKA *	40
ŁĄCZNOŚCIOWIEC ***	40
ŁYŻWIARKA **	60
ŁYŻWIARKA DOSKONAŁA ***	61
ŁYŻWIARKA POCZĄTKUJĄCA *	60
MAJSTERKLEPKA **	29
MAJSTERKOWICZ ***	29
MAKRAMIARZ ***	35
MALARKA ***	102
MAMA MUMINKA M	28
MASZYNISTKA ***	36

MATEMATYCZKA **	97
METEOROLOG ***	93
MIŁOŚNICZKA BAJEK *	102
MIŁOŚNICZKA GIER***	65
MIŁOŚNICZKA KOMPUTERÓW *	97
MIŁOŚNICZKA KWIATÓW *	70
MIŁOŚNICZKA PODRÓŻY *	53
MIŁOŚNICZKA POEZJI **	104
MIŁOŚNICZKA ROŚLIN DONICZKOWYCH *	70
MIŁOŚNICZKA SPORTU ***	65
MIŁOŚNICZKA SZTUKI **	109
MIŁOŚNICZKA SZTUKI SAKRALNEJ **	88
MISTRZYNI ANALIZY M	86
MISTRZYNI BOISKA ***	64
MISTRZYNI CUKIERNICTWA M	32
MISTRZYNI DUCHA ***	23
MISTRZYNI HARCÓW M	66
MISTRZYNI IDEI UNII EUROPEJSKIEJ	82
MISTRZYNI KAJAKARSTWA M	59
MISTRZYNI KRAWIECTWA M	34
MISTRZYNI KUCHNI M	31
MISTRZYNI MUSZTRY ***	48
MISTRZYNI OBOZOWNICTWA M	45
MISTRZYNI OBYWATELSTWA M	80
MISTRZYNI OGNISK ***	45
MISTRZYNI PŁYWANIA M	58
MISTRZYNI PROGRAMOWANIA M	99
MISTRZYNI TAŃCA M	109
MISTRZYNI WSPINACZKI M	56
MŁODA BADACZKA *	85
MŁODA EUROPEJKA *	81
MŁODA NAUKOWCZYNI **	85
MŁODA OBYWATELKA *	79
MUZYK***	108
MUZYKANTKA **	108
NARCIARKA BIEGOWA **	61
NARCIARKA DOSKONAŁA ***	62
NARCIARKA ZJAZDOWA **	61
NARCIARKA*	61
NAUKOWCZYNI ***	85
NOWOCZESNA DZIEWCZYNA **	37
OBOZOWNICZKA **	44
OBROŃCZYNI PRAW CZŁOWIEKA ***	82
OBSERWATORKA *	39
OBSERWATORKA NIEBA *	94
OBSERWATORKA POGODY **	93
OBSERWATORKA ZWIERZYNY *	72

OBYWATELKA **	79
OBYWATELKA AKTYWNA ***	78
OBYWATELKA EUROPY ***	82
OBYWATELKA RP ***	79
OBYWATELKA SPOŁECZNOŚCI LOK. **	78
ODKRYWCZYNI SYMBOLI NAROD. **	81
OGNIK *	45
OGRODNICZKA **	70
OPIEKUNKA CHORYCH **	26
OPIEKUNKA DZIECI ***	27
OPIEKUNKA PTAKÓW *	73
OPIEKUNKA ZWIERZĄT **	75
ORGANIZATORKA CZASU **	23
ORGANIZATORKA SŁUŻBY ***	80
ORNITOLOG ***	73
PANI DOMU ***	30
PARAFIANKA *	111
PATRIOTKA ***	81
PIEŁĘGNIARKA ***	26
PIEŚNIARKA ***	107
PIOSENKARKA *	107
PLASTYCZKA ***	101
PŁYWACZKA **	57
PŁYWACZKA DOSKONAŁA ***	57
PŁYWACZKA POCZĄTKUJĄCA *	57
POCZĄTKUJĄCA ANALITYCZKA *	85
POCZĄTKUJĄCA INTROLIGATORKA *	36
POCZĄTKUJĄCA LEKKOATLETKA *	56
POCZĄTKUJĄCA PATRIOTKA *	81
POETKA ***	104
POLARNICZKA ***	43
POLIGLOTKA **	100
POLIGLOTKA POCZĄTKUJĄCA *	99
POLKA W ŚWIECIE **	83
POLSKIE PAŃSTWO PODZIEMNE ***	90
POPULARYZATORKA ***	86
PORZĄDNICKA *	29
POSŁANKA MARYI **	111
POSZUKIWACZKA *	84
POSZUKIWACZKA HARC. KORZENI *	88
POSZUKIWACZKA KORZENI *	87
PROGRAMISTKA ***	99
PROJEKTANTKA MODY ***	37
PRZETWÓRCZYNI ***	33
PRZETWÓRCZYNI POCZĄTKUJĄCA *	32
PRZEWODNICZKA **	51
PRZEWODNICZKA MIEJSKA M	53

PRZEWODNICZKA PO... M	53
PRZYJACIÓŁKA DZIECI **	27
PRZYJACIÓŁKA KSIĄŻKI *	86
PRZYJACIÓŁKA LASU *	67
PRZYJACIÓŁKA PRZYRODY *	76
PRZYJACIÓŁKA PTAKÓW *	72
PRZYJACIÓŁKA SENIORA ***	27
PRZYJACIÓŁKA ZWIERZĄT *	75
PRZYRODNICZKA *	68
RATOWNICZKA ***	25
RATOWNICZKA PRZYRODY **	76
REDAKTORKA ***	91
REPORTERKA *	91
REŻYSERKA ***	104
REŻYSERKA FILMOWA M	107
REŻYSERKA LALKOWA ***	105
ROBINSON *	41
ROWERZYSTKA *	56
RYSOWNICZKA **	102
SAMARYTANKA M	25
SAMODZIELNA BAD. TERENOWA M	84
SANECZKARKA *	60
SANITARIUSZKA **	25
SCENOGRAFKA ***	105
SKAŁA DUCHA **	23
SKAŁKA **	55
SKAŁKA POCZĄTKUJĄCA *	55
SKRZATKA **	23
SNOWBORDZISTKA **	62
SNOWBORDZISTKA DOSKONAŁA ***	62
SNOWBORDZISTKA POCZĄTKUJĄCA *	62
SOBIERADEK *	29
SOBIERADEK OBOZOWY *	44
SPECJALISTKA SKŁADU KOMP. ***	92
SPIŻARNIOWIEC **	32
SPOŁECZNICZKA ***	80
SPORTMENKA **	64
STARSZA SIOSTRA *	27
STARSZA WARTOWNICZKA **	48
STERNIK ***	59
STRAŻNICZKA OGNIĄ **	45
SUPEŁKOWICZ *	35
SYGNALISTKA **	40
SZARA SIOSTRA M	26
SZARE SZEREGI *	90
SZNUROMAJSTER **	35
SZPERACZKA HISTORYCZNA *	87

SZWACZKA *	33
ŚPIEWACZKA **	107
TANCERKA *	109
TANCERKA DOSKONAŁA ***	109
TERENOZNAWCZYNI **	39
TŁUMACZKA ***	100
TOPOGRAFKA ***	39
TRAPER **	41
TRĘBACZKA **	108
TROPICIELKA **	42
TROPICIELKA DZIEJÓW **	87
TROPICIELKA ZWIERZYNY **	72
TRZY PIÓRA M	22
TURYSTKA **	49
TWÓRCZYNI SIEBIE ***	24
WARTOWNICZKA *	48
WĘDROWIEC ***	49
WĘDROWIEC GÓRSKI ***	50
WIERSZOKLETKA *	103
WIOŚLARKA **	58
WIOŚLARKA POCZĄTKUJĄCA *	58
WŁÓCZĘGA GÓRSKI M	51
WŁÓCZĘGA M	49
WNUCZKA **	26
WODZIREJ ***	109
WSKAZIDROGA *	51
WSPINACZKA ***	55
WYBORCZYNI M	78
WYDAWCA M	92
WYGA OBOZOWA ***	44
WYWIADOWCA **	84
WZORECZEK *	34
ZAWODNICZKA **	64
ZAWODNICZKA POCZĄTKUJĄCA*	63
ZBIERACZKA GRZYBÓW **	68
ZDOBNICZKA **	101
ZDOBNICZKA OBOZOWA **	101
ZIELARKA ***	68
ZNAWCZYNI BIBLIJ ***	112
ZNAWCZYNI KOMUTERÓW **	97
ZNAWCZYNI MORZA ***	74
ZNAWCZYNI MUSZTRY **	48
ZNAWCZYNI NIEBA ***	94
ZNAWCZYNI OBRZ. I ZWYCZ. DRUŻ. *	89
ZNAWCZYNI PRAW CZŁOWIEKA **	82
ZNAWCZYNI SKAUTINGU ***	89
ZNAWCZYNI SYMBOLI NARODOWYCH ***	81

ZNAWCZYNI SZTUKI ***	110
ZNAWCZYNI TRADYCJI HARCERSKIEJ ***	89
ZOOLOG ***	72
ZWIADOWCA ***	43
ZWINKA *	55
ŻEGLARKA**	59

# Spis treści

<b>STOPNIE HARCEREK.....</b>	<b>5</b>
Zasady zdobywania stopni .....	7
Stopnie: ochotniczka, tropicielka, próba Harcerki Starszej .....	7
Stopień pionierki .....	8
Stopnie: wędrowniczka, Harcerka Rzeczypospolitej.....	9
Wymagania prób na stopnie .....	11
OCHOTNICZKA (11–12 LAT) .....	11
TROPICIELKA (13–14 LAT) .....	13
PRÓBA HARCERKI STARSZEJ (OD 15 lat) .....	16
PIONIERKA (15-16 LAT) .....	19
WĘDROWNICZKA (17–18 LAT) .....	21
HARCERKA RZECZYPOSPOLITEJ (OD 18 lat).....	22
<b>SPRAWNOŚCI HARCEREK .....</b>	<b>23</b>
Zasady zdobywania sprawności.....	25
Wzór karty zdobywania sprawności .....	26
WYMAGANIA SPRAWNOŚCI .....	27
SPRAWNOŚCI DZIAŁU: PRACA NAD SOBĄ.....	27
JEDNO PIÓRO * .....	27
DWA PIÓRA ** .....	27
TRZY PIÓRA M.....	27
DOBRY DUSZEK * .....	28
SKAŁA DUCHA ** .....	28
MISTRZYNI DUCHA *** .....	28
SKRZATKA ** .....	28
ORGANIZATORKA CZASU ** .....	28
TWÓRCZYNI SIEBIE *** .....	29
SPRAWNOŚCI SAMARYTAŃSKIE.....	30
HIGIENISTKA * .....	30
SANITARIUSZKA ** .....	30
RATOWNICZKA *** .....	30
SAMARYTANKA M.....	30
OPIEKUNKA CHORYCH ** .....	31
PIEŁĘGNIARKA *** .....	31
SZARA SIOSTRA M .....	31
WNUCZKA ** .....	31
PRZYJACIÓŁKA SENIORA *** .....	32
STARSZA SIOSTRA * .....	32
PRZYJACIÓŁKA DZIECI ** .....	32
OPIEKUNKA DZIECI *** .....	32
MAMA MUMINKA M .....	33
SPRAWNOŚCI PRACY RĄK .....	34
SOBIERADEK * .....	34
MAJSTERKLEPKA ** .....	34
MAJSTERKOWICZ *** .....	34
PORZĄDNICKA * .....	34
GOSPOŚIA ** .....	35
PANI DOMU *** .....	35
GOSPODYNI ** .....	35
GOSPODYNI DOSKONAŁA *** .....	36
MISTRZYNI KUCHNI M .....	36

CUKIERNICZKA *	36
CIASTKARKA **	36
CIASTKARKA DOSKONAŁA ***	37
MISTRZYNI CUKIERNICTWA M	37
PRZETWÓRCZYNI POCZĄTKUJĄCA *	37
SPIŻARNIOWIEC **	37
PRZETWÓRCZYNI ***	38
SZWACZKA *	38
KRAWCOWA **	38
KRAWCOWA DOSKONAŁA ***	38
MISTRZYNI KRAWIECTWA M	39
WZORECZEK *	39
HAFCIARKA **	39
HAFCIARKA DOSKONAŁA ***	39
DZIEWIARKA POCZĄTKUJĄCA *	39
DZIEWIARKA **	40
DZIEWIARKA DOSKONAŁA ***	40
SUPEŁKOWICZ *	40
SZNUROMAJSTER **	40
MAKRAMIARZ ***	40
MASZYNISTKA ***	41
POCZĄTKUJĄCA INTROLIGATORKA *	41
INTROLIGATORKA **	41
INTROLIGATORKA DOSKONAŁA ***	41
SPRAWNOŚCI Z DZIEDZINY: MODA I URODA	42
DZIEWCZYNA AKTYWNA *	42
NOWOCZESNA DZIEWCZYNA **	42
PROJEKTANTKA MODY ***	42
KOSMETYCZKA ***	42
FRYZJERKA ***	43
SPRAWNOŚCI POLOWE	44
OBSERWATORKA *	44
TERENOZNAWCZYNI **	44
TOPOGRAFKA ***	44
ŁĄCZNICZKA *	45
SYGNALISTKA **	45
ŁĄCZNOŚCIOWIEC ***	45
ROBINSON *	46
TRAPER **	46
CZŁOWIEK LASU ***	46
LEKKA STOPA *	46
TROPICIELKA **	47
ZWIADOWCA ***	48
ESKIMOSKA *	48
CZŁOWIEK ZIMY **	48
POLARNICZKA ***	48
SPRAWNOŚCI OBOZOWE	49
SOBIERADEK OBOZOWY *	49
OBOZOWNICZKA **	49
WYGA OBOZOWA ***	49
MISTRZYNI OBOZOWNICTWA M	50
OGNIK *	50
STRAŻNICZKA OGNIA **	50
MISTRZYNI OGNISK ***	50
KWATERMISTRZYNI POCZĄTKUJĄCA *	51
KWATERMISTRZYNI ZASTĘPU **	51
KWATERMISTRZYNI DRUŻYNY ***	51
KWATERMISTRZYNI M	51



KUCHCIK *	52
KUCHARKA **	52
KUCHARKA DOSKONAŁA ***	52
KUCHMISTRZYNI M	52
WARTOWNICZKA *	53
STARSZA WARTOWNICZKA **	53
ADEPTKA MUSZTRY *	53
ZNAWCZYNI MUSZTRY **	53
MISTRZYNI MUSZTRY ***	53
SPRAWNOŚCI TURYSTYCZNE	54
ŁAZIK *	54
TURYSTKA **	54
WĘDROWIEC ***	54
WŁÓCZĘGA M	54
CEPER *	55
GÓROŁAZIK **	55
GÓROŁAZIK ZIMOWY **	55
WĘDROWIEC GÓRSKI ***	55
WŁÓCZĘGA GÓRSKI M	56
WSKAZIDROGA *	56
PRZEWODNICZKA **	56
KRAJOZNAWCZYNI ***	57
PRZEWODNICZKA PO... M	58
PRZEWODNICZKA MIEJSKA M	58
MIŁOŚNICZKA PODRÓŻY *	58
AMBASADOR **	58
GLOBTROTER ***	59
KONICZYNA M	59
SPRAWNOŚCI SPORTOWE	60
ZWINKA *	60
LINOSKOCZKA **	60
SKAŁKA POCZĄTKUJĄCA *	60
SKAŁKA **	60
WSPINACZKA ***	60
MISTRZYNI WSPINACZKI M	61
POCZĄTKUJĄCA LEKKOATLETKA *	61
LEKKOATLETKA **	61
ROWERZYSTKA *	61
CYKLISTKA **	62
KOLARKA ***	62
PŁYWACZKA POCZĄTKUJĄCA *	62
PŁYWACZKA **	62
PŁYWACZKA DOSKONAŁA ***	62
MISTRZYNI PŁYWANIA M	63
WIOŚLARKA POCZĄTKUJĄCA *	63
WIOŚLARKA **	63
KAJAKARKA ***	63
MISTRZYNI KAJAKARSTWA M	64
JUNGA *	64
ŻEGLARKA**	64
STERNIK ***	64
GROTMASZT M	65
SANECZKARKA *	65
ŁYŻWIARKA POCZĄTKUJĄCA *	65
ŁYŻWIARKA **	65
ŁYŻWIARKA DOSKONAŁA ***	66
NARCIARKA*	66
NARCIARKA ZJAZDOWA **	66

NARCIARKA BIEGOWA **	66
NARCIARKA DOSKONAŁA ***	67
SNOWBORDZISTKA POCZĄTKUJĄCA *	67
SNOWBORDZISTKA **	67
SNOWBORDZISTKA DOSKONAŁA ***	67
GIMNASTYCZKA POCZĄTKUJĄCA *	68
GIMNASTYCZKA **	68
GIMNASTYCZKA DOSKONAŁA ***	68
ZAWODNICZKA POCZĄTKUJĄCA*	68
ZAWODNICZKA **	69
MISTRZYNI BOISKA ***	69
SPORTMENKA **	69
MIŁOŚNICZKA SPORTU ***	70
HARCOWNICZKA POCZĄTKUJĄCA *	70
HARCOWNICZKA **	70
MIŁOŚNICZKA GIER***	70
MISTRZYNI HARCÓW M	71
SPRAWNOŚCI PRZYRODNICZE	72
PRZYJACIÓŁKA LASU *	72
LEŚNY CZŁOWIEK **	72
LEŚNIK ***	72
PRZYRODNICZKA *	73
BOTANIK **	73
ZIELARKA ***	73
ZBIERACZKA GRZYBÓW **	73
GRZYBIARKA ***	74
MIŁOŚNICZKA KWIATÓW *	75
MIŁOŚNICZKA ROŚLIN DONICZKOWYCH *	75
OGRODNICZKA **	75
HODOWCZYNI ROŚLIN ***	75
ARCHITEKT KRAJOBRAZU M	76
OBSERWATORKA ZWIERZYNY *	77
TROPICIELKA ZWIERZYNY **	77
ZOOLOG ***	77
PRZYJACIÓŁKA PTAKÓW *	77
OPIEKUNKA PTAKÓW *	78
ORNITOLOG ***	78
AKWARYSTKA *	78
HYDROBIOLOG **	78
ZNAWCZYNI MORZA ***	79
SPRAWNOŚCI ZWIĄZANE Z OPIEKĄ NAD ZWIERZĘTAMI	80
PRZYJACIÓŁKA ZWIERZĄT *	80
OPIEKUNKA ZWIERZĄT **	80
HODOWCZYNI ZWIERZĄT DOMOWYCH ***	80
HODOWCZYNI ZWIERZĄT GOSPODARSKICH ***	80
SPRAWNOŚCI EKOLOGICZNE	81
PRZYJACIÓŁKA PRZYRODY *	81
RATOWNICZKA PRZYRODY **	81
EKOLOG ***	81
EKOLOG – ORGANIZATOR M	82
SPRAWNOŚCI OBYWATELSKIE	83
OBYWATELKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ **	83
OBYWATELKA AKTYWNA ***	83
WYBORCZYNI M	83
MŁODA OBYWATELKA *	84
OBYWATELKA **	84
OBYWATELKA RP ***	84
MISTRZYNI OBYWATELSTWA M	85

ORGANIZATORKA SŁUŻBY ***	85
SPOŁECZNICZKA ***	85
SPRAWNOŚCI TRADYCJI NARODOWEJ	86
POCZĄTKUJĄCA PATRIOTKA *	86
ODKRYWCZYNI SYMBOLI NARODOWYCH **	86
ZNAWCZYNI SYMBOLI NARODOWYCH ***	86
PATRIOTKA ***	86
MŁODA EUROPEJKA *	86
EUROPEJKA **	87
OBYWATELKA EUROPY ***	87
MISTRZYNI IDEI UNII EUROPEJSKIEJ M	87
ZNAWCZYNI PRAW CZŁOWIEKA **	87
OBROŃCZYNI PRAW CZŁOWIEKA ***	87
POLKA W ŚWIECIE **	88
SPRAWNOŚCI NAUKOWE I TECHNICZNE	89
POSZUKIWACZKA *	89
WYWIADOWCA **	89
BADACZKA ***	89
SAMODZIELNA BADACZKA TERENOWA M	89
MŁODA BADACZKA *	90
MŁODA NAUKOWCZYNI **	90
NAUKOWCZYNI ***	90
POCZĄTKUJĄCA ANALITYCZKA *	90
ANALITYCZKA **	90
POPULARYZATORKA ***	91
MISTRZYNI ANALIZY M	91
PRZYJACIÓŁKA KSIĄŻKI *	91
BIBLIOTEKARKA **	91
BIBLIOFILKA ***	92
POSZUKIWACZKA KORZENI *	92
TROPICIELKA DZIEJÓW **	92
SZPERACZKA HISTORYCZNA *	92
HISTORYCZKA***	93
MIŁOŚNICZKA SZTUKI SAKRALNEJ **	93
POSZUKIWACZKA HARCERSKICH KORZENI *	93
BADACZKA TRADYCJI HARCERSKIEJ **	94
ZNAWCZYNI TRADYCJI HARCERSKIEJ ***	94
ZNAWCZYNI OBRZĘDÓW I ZWYCZAJÓW DRUŻYNY *	94
ZNAWCZYNI SKAUTINGU ***	94
SZARE SZEREGI *	95
BADACZKA POWSTANIA **	95
POLSKIE PAŃSTWO PODZIEMNE ***	95
KRONIKARKA **	96
REPORTERKA *	96
DZIENNIKARKA **	96
REDAKTORKA ***	96
WYDAWCA M	97
SPECJALISTKA SKŁADU KOMPUTEROWEGO ***	97
FOLKLORYSTKA *	97
LUDOZNAWCZYNI **	97
ETNOGRAFKA ***	98
CHMURKA *	98
OBSERWATORKA POGODY **	98
METEOROLOG ***	98
OBSERWATORKA NIEBA *	99
ASTRONOMKA **	99
ZNAWCZYNI NIEBA ***	99
KARTOGRAF NIEBA ***	99

FIZYCZKA DOŚWIADCZALNA **	100
AMONIT *	100
GEODA **	100
GEOLOG ***	100
ALCHEMIK *	101
LABORANTKA **	101
CHEMICZKA ***	101
ŁAMACZ GŁOWY *	101
MATEMATYCZKA **	102
MIŁOŚNICZKA KOMPUTERÓW *	102
ZNAWCZYNI KOMUTERÓW **	102
INFORMATYCZKA ***	103
PROGRAMISTKA ***	104
MISTRZYNI PROGRAMOWANIA M	104
ADMINISTRATORKA M	104
POLIGLOTKA POCZĄTKUJĄCA *	104
POLIGLOTKA **	105
TŁUMACZKA ***	105
KOLEKCJONERKA POCZĄTKUJĄCA *	105
KOLEKCJONERKA**	105
SPRAWNOŚCI ARTYSTYCZNE	106
DEKORATORKA *	106
ZDOBNICZKA **	106
ZDOBNICZKA OBOZOWA **	106
PLASTYCZKA ***	106
GRAFICZKA ***	106
GRAFICZKA KOMPUTEROWA * * *	107
RYSOWNICZKA **	107
MALARKA ***	107
MIŁOŚNICZKA BAJEK *	107
BAJARKA **	108
GAWĘDZIARKA ***	108
KLECHDA KOMINKOWA M	108
WIERSZOKLETKA *	108
MIŁOŚNICZKA POEZJI **	109
POETKA ***	109
KOMEDIANTKA *	109
AKTORKA **	109
REŻYSERKA ***	109
SCENOGRAFKA ***	110
LALKARKA **	110
REŻYSERKA LALKOWA ***	110
FOTOAMATORKA *	110
FOTOGRAF **	111
FOTOTECHNIK ***	111
FILMOWCZYNI **	111
FILMOWCZYNI DOSKONAŁA ***	111
REŻYSERKA FILMOWA M	112
PIOSENKARKA *	112
ŚPIEWACZKA **	112
PIEŚNIARKA ***	112
GRAJEK *	112
MUZYKANTKA **	113
MUZYK***	113
AKOMPANIATORKA GITAROWA **	113
GITARZYSTKA ***	113
TRĘBACZKA **	113
TANCERKA *	114

BALERINA** .....	114
TANCERKA DOSKONAŁA *** .....	114
MISTRZYNI TAŃCA M .....	114
WODZIREJ *** .....	114
MIŁOŚNICZKA SZTUKI ** .....	114
ZNAWCZYNI SZTUKI *** .....	115
ANIMATORKA KULTURY M .....	115
SPRAWNOŚCI KATOLICKIE .....	116
CÓRKA MARYI * .....	116
POSŁANKA MARYI ** .....	116
APOSTOŁKA MARYI *** .....	116
PARAFIANKA * .....	116
LITURGISTKA ** .....	117
HAGIOGRAFKA ** .....	117
CHÓRALISTKA ** .....	117
BIBLISTKA ** .....	117
ZNAWCZYNI BIBLIJ *** .....	117
<b>WYMAGANIA NA PLAKIETKĘ HUFCA .....</b>	<b>119</b>
ZUCHY .....	121
HARCERKI .....	121
WĘDROWNICZKI .....	121
DRUŻYNOWE I MIANOWANE INSTRUKTORKI HUFCA.....	121
<b>Bibliografia .....</b>	<b>123</b>
<b>Alfabetyczny spis sprawności.....</b>	<b>125</b>
<b>Spis treści .....</b>	<b>129</b>

