



233 PDH CONTRAST

Imię i nazwisko

Zastęp

Data otwarcia

Podpis

Data zamknięcia

Podpis

OCHOTNICZKA

Do próby może przystąpić harcerka, która

- złożyła Przyrzeczenie Harcerskie
- aktywnie uczestniczyła w życiu zastępu i drużyny

Lp.		Podpis
Praca nad sobą		
1.	Staram się postępować zgodnie z Prawem Harcerskim.	
2.	W każdym widzę bliźniego. Dostrzegam potrzeby bliźnich, wyrażam to przez spełnianie dobrych uczynków.	
3.	Mam swoją ulubioną książkę. Korzystam z biblioteki.	
4.	Mam swoje hobby, zaprezentowałam je w zastępie, drużynie.	
Życie rodzinne		
1.	Mam stały obowiązek domowy i wywiązuję się z niego.	
2.	Znam daty świąt rodzinnych (imieniny, urodziny, rocznice) i pamiętam o nich.	
3.	Dzielę się z rodzicami moimi radościami i niepowodzeniami.	
Zaradność życiowa		
1.	Noszę mundur zgodny z regulaminem obowiązującym w ZHP.	
2.	Zaoszczędziłam niedużą sumę pieniędzy i wydałam ją na zaplanowany wcześniej cel.	
3.	Znam okolice swojego domu i szkoły. Wiem, gdzie Jest przychodnia lekarska, apteka, poczta, posterunek policji, dworzec autobusowy, kolejowy. Potrafię wskazać drogę do tych miejsc.	
4.	Dbam o własny wygląd i czystość, otrzymuję porządek wokół siebie. Przyszyłam guzik, plakietkę do munduru.	
5.	Systematycznie uczestniczę w zajęciach ruchowych (np. gimnastyka, gra w piłkę, jazda na rowerze, aerobik, jazda na rolkach).	
6.	Dbam o higienę osobistą i zapobiegam przeziębieniom, odpowiednio się ubierając.	

Wiedza harcerska	
1.	Wiem, kiedy powstał skauting, kto był twórcą oraz kto stworzył harcerstwo na ziemiach polskich. Wiem, czym wślawiły się Szare Szeregi.
2.	Wiem, kto jest bohaterem mojej drużyny (szczepu).
3.	Potrafię zachować się w kręgu podczas ogniska. Znam zwyczaje, obyczaje swojego zastępu, drużyny.
4.	Wiem jak oznacza się funkcje pełnione w zastępie, drużynie, szczepie.
5.	Znam podstawy musztry harcerskiej. Stanę w postawie zasadniczej i swobodnej, wykonam zwrot. Ustawię się na zbiórce, zachowam się w szyku i zamelduję się. Odpowiednio zachowam się podczas hymnu i wobec sztandaru.
6.	Posiadam śpiewnik harcerski. Znam przynajmniej 5 piosenek harcerskich i piosów.
Techniki harcerskie	
1.	Umiem zaradzić w przypadku skaleczeń, otarć nogi, zachłystnięcia, niewielkiego oparzenia, stłuczenia, krwotoku, użądlenia przez pszczołę lub osę. Odpowiednio wykorzystuję dostępne środki opatrunkowe. Znam prawidłową temperaturę człowieka i potrafię ją zmierzyć. Znam numery telefonów alarmowych. Wiem jak wezwać pomoc w nagłym przypadku.
2.	Uczestniczyłam w grze terenowej. Wyznaczyłam strony świata za pomocą słońca, przedmiotów terenowych i busoli. Dotarłam do wyznaczonego miejsca po znakach patrolowych.
3.	Uczestniczyłam w wycieczce. Przygotowałam swój ekwipunek wycieczkowy, odpowiedni do warunków atmosferycznych i terenowych. Potrafię bezpiecznie poruszać się po drodze (samodzielnie i w grupie)
4.	Rozstawiłam namiot turystyczny, ułożyłam i rozpałam bezpiecznie ognisko. Znam trzy węzły.
5.	Byłam z zastępem lub drużyną na wycieczce w lesie. Rozpoznałam po sylwetce i liściach 5 drzew.
6.	Zaopiekowałam się zwierzęciem lub rośliną.
7.	Znam, co najmniej dwa sposoby szyfrowania wiadomości.
Postawa obywatelska	
1.	Znam historię godła i barw narodowych. Wiem, co oznaczają i potrafię się wobec nich zachować. Zaśpiewam hymn państwowy.
2.	Odszukam na mapie Polski miejsca, które dotąd odwiedziłam lub chciałabym odwiedzić.
3.	Wyrobiłam w sobie pozytywne domowe nawyki ekologiczne.

W okresie próby uczestniczyłam w realizacji, co najmniej dwóch zadań zespołowych zastępu.

Zdobyłam w czasie próby przynajmniej dwie sprawności.