



233 PDH CONTRAST

Imię i nazwisko Zastęp

Data otwarcia Podpis

Data zamknięcia Podpis

TROPICIELKA

Do próby może przystąpić harcerka, która

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

Lp.		Podpis
Praca nad sobą		
1.	Notuję sytuacje, w których postąpiłam zgodnie i niezgodnie z Prawem Harcerskim i na ich podstawie dokonałam wyboru punktu Prawa Harcerskiego, nad którym szczególnie chciałabym mocno popracować.	
2.	Robię codzienny rachunek dobrych i złych uczynków.	
3.	Ukończyłam próbę silnej woli, np. przez tydzień zrezygnowałam ze słodczy, oglądania telewizji, gier komputerowych.	
Życie rodzinne		
1.	Przygotowałam uroczysty posiłek dla domowników lub uczestniczyłam w przygotowaniach świąt rodzinnych.	
2.	Znam historię swojej rodziny.	
3.	Rozmawiam z rodziną o swoich problemach.	
Zaradność życiowa		
1.	Osiągnęłam dobre wyniki w grach na spostrzegawczość.	
2.	Uczestniczyłam w akcji zarobkowej drużyny.	
3.	Wiem, jakie zmiany rozwojowe zachodzą u dziewcząt w moim wieku. Staram się poznać potrzeby i możliwości swojego organizmu.	
4.	Znam szkodliwe skutki palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania narkotyków.	
5.	Regularnie uprawiam wybraną dziedzinę sportu lub aktywności ruchowej. Poprawiłam swoje osiągnięcia.	
6.	Systematycznie ćwiczę znajomość języka obcego.	
7.	Korzystałam z informacji PKS, PKP, uzyskałam potrzebny numer telefoniczny i znalazłam potrzebną informację w Internecie	
Wiedza harcerska		
1.	Znam najważniejsze wydarzenia z dziejów harcerstwa. Potrafię wskazać kilka postaci zasłużonych dla ruchu harcerskiego.	
2.	Wiem, jak powstała tradycja Dnia Myśli Braterskiej.	
3.	Wiem, co oznaczają skróty WOSM i WAGGGS, wyjaśnię, dlaczego harcerki noszą na mundurze plaketkę WAGGGS, a harcerze plaketkę WOSM.	

4.	Znam historię swojej drużyny (szczeputy) oraz bohatera drużyny (szczeputy). Wiem, jakie cechy bohatera drużyny (szczeputy) warto naśladować.	
5.	Wiem, kto jest bohaterem mojego hufca i mojej chorągwi.	
6.	Znam nazwy stopni harcerskich i instruktorskich oraz sposób ich oznaczania na mundurze. Wiem, jakie sznury noszą instruktorzy komendy hufca, komendy chorągwi, Głównej Kwatery i Przewodniczący ZHP. Znam ich miejsce w strukturze ZHP.	
7.	Przeczytałam minimum dwie książki o tematyce harcerskiej.	
Techniki harcerskie		
1.	Znam skład apteczki drużyny i wiem, jak stosować znajdujące się w niej środki. Potrafię udzielić pierwszej pomocy w przypadku krwotoku, stłuczenia, oparzenia, odmrożenia, skręcenia stawu, złamania kończyny, wystąpienia ciała obcego w oku, omdlenia, udaru słonecznego. Pełniłam służbę samarytańską, np. na wycieczce, biwaku, festynie.	
2.	Wyzaczyłam azymuty w terenie. Wykonałam szkic drogi, zaznaczając azymuty, charakterystyczne obiekty i odległości. Posługując się busolą i mapą dotarłam do wyznaczonego miejsca. Wyzaczyłam w nocy kierunek północny. Prawdłowo oceniłam „na oko” odległość w terenie, długość przebytej drogi oraz czas marszu. W pomiarach wykorzystałam wymiary swojego ciała, np. wzrost, rozpiętość ramion i długość stopy.	
3.	Znam oznakowanie szlaków turystycznych oraz zasady poruszania się po nich. Przeszłam oznaczonym szlakiem	
4.	Uczestniczyłam w rozstawianiu obozu. Zbudowałam proste urządzenie obozowe lub wykonałam element zdobnictwa obozowego. Znam osiem węzłów, wykorzystałam je w praktyce (np. przy budowie urządzeń, w zdobnictwie obozowym lub podczas wędrówki). Przygotowałam posiłek dla zastępu na kuchni polowej lub kuchence turystycznej	
5.	Kompletuję ekwipunek turystyczny odpowiedni na różne pory roku.	
6.	Nadałam i odebrałam wiadomość przekazaną alfabetem Morse’a.	
7.	Odnalazłam w środowisku naturalnym 5 roślin chronionych.	
8.	Obserwowałam wybrane zwierzę i opowiedziałam innym (w zastępie, w drużynie lub w klasie) o swoich spostrzeżeniach.	
9.	Wykonałam pożyteczną pracę na rzecz przyrody.	
Postawa obywatelska		
1.	Znam obszar swojej gminy i jej siedzibę. Sprawnie posługuję się planem lub mapą swojej okolicy, na jej podstawie dotrę we wskazane miejsce.	
2.	Znam daty świąt narodowych, wiem, jakie wydarzenia te święta upamiętniają. Przygotuję z zastępem zbiórkę z okazji jednego z nich.	
3.	Potrafię wskazać na mapie krainy geograficzne Polski.	
4.	Wiem, kto jest protektorem ZHP.	
5.	Znam flagę Unii Europejskiej. Potrafię wymienić kilka państw, które należą do Unii Europejskiej.	

W okresie próby uczestniczyłam w realizacji co najmniej czterech zadaniach zespołowych, jednym biwaku. Zdobyłam w czasie próby przynajmniej trzy sprawności w tym jedną dwugwiazdkową.