

# ĆWIK

Próba na stopień ćwika powinna być realizowana przez harcerza starszego w wieku 14-16 lat i powinna trwać od 9 do 12 miesięcy. Jeśli jest to dla niego początek drogi harcerskiej równolegle powinien realizować próbę harcerza. Złożenie Przyrzeczenia Harcerskiego musi nastąpić przed zamknięciem próby na stopień. W ułożeniu, realizacji oraz podsumowaniu próby wspiera harcerza starszego opiekun próby.



.....  
Data rozpoczęcia

.....  
Data ukończenia

## Idea stopnia

### **Ćwik, czyli człowiek rezolutny i doświadczony, dbający o innych wokół siebie i chętnie niosący pomoc.**

Potrafi zidentyfikować potrzeby i problemy najbliższego otoczenia oraz szuka dla nich rozwiązania. Współpracuje z osobami o innych poglądach. Zgłębia problemy i stawia dociekliwe pytania, poszukuje informacji i rozwiązań. Poznaje miejsce człowieka w środowisku i konsekwencje jego decyzji, podejmuje działania, aby zmniejszyć swój negatywny wpływ na planetę. Poszukuje nowych pasji i rozwija swoje zainteresowania. Podejmując decyzje, zastanawia się nad tym, jakie konsekwencje przyniosą – dla niego i innych. Bierze odpowiedzialność za popełnione błędy i wyciąga z nich naukę na przyszłość. Rozsądnie podejmuje się nowych zadań, kierując się właściwie wyznaczonymi priorytetami oraz rzetelną oceną możliwości. Konsekwentnie dąży do realizacji samodzielnie postawionych celów. Poważnie i odpowiedzialnie traktuje sprawy płci. Umie pracować w grupie, od etapu planowania do ewaluacji. Umiejętnie posługuje się osiągnięciami nowych technologii. Potrafi sobie poradzić zarówno w życiu codziennym, jak i w sytuacjach kryzysowych, w tym sytuacjach zagrożenia życia. Ćwik poznaje granice swoich możliwości w działaniu na podstawie swojej wiedzy, umiejętności i wrodzonych predyspozycji. Postępuje racjonalnie, zgodnie z potrzebami swojego ciała (odżywianie, higiena osobista, odpowiednia ilość snu, uprawianie sportu). Umie radzić sobie z kwestiami wynikającymi z procesu dojrzewania organizmu. Postępuje zgodnie z wyznawanymi przez siebie zasadami, nawet jeśli jest poddawany presji otoczenia czy okoliczności. Umie zachować się kulturalnie w sytuacjach konfliktowych. Nie doprowadza do tego, by cokolwiek wpłynęło na jego zdolność do podejmowania decyzji, nie korzysta z alkoholu, tytoniu ani środków odurzających.

## Schemat pracy z ideą stopnia

1. Przed realizacją próby przeczytaj powyższą ideę stopnia i zastanów się wraz z opiekunem próby, co musisz zrobić, aby ją osiągnąć. Dobierzcie na tej podstawie odpowiednie dla Ciebie wyzwania oraz ewentualne zadania uzupełniające.
2. Mniej więcej w połowie próby sprawdźcie wraz z opiekunem próby czy jesteście na dobrej ku temu drodze.
3. Przed zamknięciem próby raz jeszcze zastanówcie się wspólnie czy osiągnęliście poziom opisany w idei stopnia.

## Zadania podstawowe

1. Potwierdź zrealizowanie 15 zadań.

**Uwaga:** Koniecznie zapoznaj się z programami wymienionych obok sprawności - ich zadania pokrywają się częściowo z zadaniami na stopień, stąd ich zdobycie jest dużo łatwiejsze!

TOŻSAMOŚĆ HARCERSKA		Potwierdzenie
 Skaut	Przeczytałem przynajmniej jedną książkę, która pogłębiła moją wiedzę o dziejach ruchu harcerskiego lub skautowego. Zaprezentowałem innym (w zastępie, drużynie) wybrane zagadnienie i znaczącą postać.	
	Spotkałem członka władz mojego hufca. Dowiedziałem się jak oznacza się funkcje w hufcu, chorągwi i władzach naczelnych ZHP i jakie są zadania tych poziomów organizacji.	
OBOZOWNICTWO		Potwierdzenie
 Wyga	Zapoznałem młodszych harcerzy z zasadami pracy z narzędziami pionierskimi. Pokierowałem zastępem przy budowie prostego urządzenia obozowego.	
	Podjąłem się funkcji oboźnego, kwatermistrza lub zaopatrzeniowca na wyjeździe drużyny.	
RATOWNICTWO		Potwierdzenie
 Ratownik	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej rozpoznałem objawy zawału serca i udaru. Udzieliłem pierwszej pomocy poszkodowanemu.	
	W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej udzieliłem pierwszej pomocy w przypadku napadu duszności i zadławienia u osoby dorosłej.	
	Współprowadziłem zbiórkę na temat pierwszej pomocy dla innych harcerzy.	
ZDROWIE		Potwierdzenie
 Lider zdrowia	Przez trzy miesiące spałem minimum po siedem godzin dziennie, dbając o to, aby przed snem się wyciszyć.	
	Przez okres trwania próby minimum raz w tygodniu uprawiałem swoją ulubioną aktywność fizyczną. Dobrałem do niej odpowiednią dietę w porozumieniu z rodzicami/dietetykiem.	
ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA		Potwierdzenie
 Złota rączka	Wykonałem przedmiot użyteczny w działaniach drużyny lub szczepu.	

## EKOLOGIA

Potwierdzenie



Ekolog

Dowiedziałem się czym jest globalne ocieplenie, jakie są jego przyczyny oraz prognozowane konsekwencje. Poznałem pojęcie śladu węglowego, opowiedziałem o stosowanych we własnym życiu działaniach na rzecz jego zmniejszania (np.: dojeżdżanie do szkoły rowerem lub komunikacją miejską, stosowanie różnych sposobów oszczędzania energii). W trakcie trwania próby wyrobiłem w sobie nowy nawyk zmniejszający emisję gazów cieplarnianych.

Dowiedziałem się, jaki wpływ na środowisko wywieram podczas wypraw, wycieczek, obozów, biwaków na tonie przyrody. Poznałem podstawowe techniki minimalizacji tego wpływu. Skompletowałem własny ekwipunek, posiadając przynajmniej jedną pomocną w tym rzecz (np.: sprzęt do hamakowania, wielorazowy worek na resztki/odpady, worki lub pojemniki zabezpieczające żywność przed dostępem dzikich zwierząt, sprzęt do gotowania, składana miska do mycia).

## ŚWIAT CYFROWY

Potwierdzenie



Informatyk

Wykonałem jedno z zadań:

- Dokonałem edycji zdjęć (np. z wyjazdu drużyny) w programie do edycji grafiki rastrowej: naniesienie logo drużyny, wykadrowanie zdjęcia, korekcja błędów, zmiana jasności/kontrastu/nasylenia kolorów. Moje harcerskie projekty są zgodnie z Katalogiem Identyfikacji Wizualnej ZHP.
- Przygotowałem dokumenty z wykorzystaniem zaawansowanych funkcji edytora tekstu (np.: nagłówki i stopka, interlinia, zapis równania i symboli matematycznych, przypisy, kolumny, wstawianie komentarzy, opracowanie własnego stylu, korzystanie z tzw. twardej spacji i podziałów strony).

## EKONOMIA

Potwierdzenie



Przedsiębiorca

Wykonałem jedno z poniższych zadań:

- Przygotowałem plan finansowy biwaku, rajdu, wycieczki lub innego przedsięwzięcia harcerskiego. Rozliczyłem go w ramach uzyskanej zaliczki jednocześnie weryfikując w ramach tego rozliczenia realizację zakładanego budżetu.
- Zebrałem informacje o dostępnych dla młodzieży ofertach różnych banków i przeanalizowałem oferowane w ramach nich usługi i produkty. Na podstawie dokonanej analizy założyłem konto bankowe lub dokonałem oceny warunków banku, w którym posiadam rachunek, z innymi zebranymi ofertami.

## ŻYWIENIE

Potwierdzenie



Kucharz

Ugotowałem co najmniej po dwie różne zupy, drugie dania i desery (niekoniecznie jednego dnia) wykorzystując różne sposoby przygotowania, np.: pieczenie, smażenie, duszenie, gotowanie. Nakryłem do stołu z okazji uroczystego posiłku, korzystając z zastawy, sztućców, serwetek, wybranych elementów dekoracyjnych (np.: świece, kwiaty, obrus).

## Sprawności

2. Wpisz nazwy 4 sprawności przynajmniej trzygwiazdkowych (\*\*\*) , które zdobyłaś podczas trwania próby.

SPRAWNOŚCI	Numer rozkazu

## Tropy zrealizowane z zastępem

3. Wpisz nazwy 2 tropów - każdy z innej kategorii

	TROPY	Numer rozkazu
BRATERSTWO		
INICJATYWA		
NATURA		
ODKRYWANIE		
OJCZYZNA		
ZARADNOŚĆ		
CZŁOWIEK		

4. Wpisz od 1 do 3 wyzwań skonsultowanych z opiekunem.

WYZWANIA		Sposób potwierdzenia
DATA ROZPOCZĘCIA	DATA ZAKOŃCZENIA	
DATA ROZPOCZĘCIA	DATA ZAKOŃCZENIA	
DATA ROZPOCZĘCIA	DATA ZAKOŃCZENIA	

