



Związek  
Harcerstwa  
Polskiego



[zhp.pl](http://zhp.pl)



[zhp\\_pl](https://www.instagram.com/zhp_pl)



[zhp](https://www.facebook.com/zhp)



[zhp\\_pl](https://twitter.com/zhp_pl)



RPM PRYZMAT



## Ochotniczka

Próba na stopień ochotniczki powinna być realizowana przez harcerkę w wieku 10-12 lat i powinna trwać od 6 do 12 miesięcy. Jeśli jest to dla Ciebie początek drogi harcerskiej równoległe powinnaś realizować próbę harcerki. Złożenie Przyrzeczenia Harcerskiego musi nastąpić przed zamknięciem próby na stopień. W ułożeniu, realizacji oraz podsumowaniu próby wspierać Cię będzie opiekun próby.

Zadania podstawowe możesz zacząć realizować od razu, zaś wyzwania, sprawności i tropy dobrać w miarę trwania próby. Jeśli zrealizowałaś wcześniej jakies zadanie podstawowe, uznaj je za zaliczone – nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. Możesz też, w uzgodnieniu z drużynowym, zaliczyć w poczet próby zdobyte wcześniej sprawności.





## Zadania uzupełniające



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




| Zadanie | Podpis |
|---------|--------|
|         |        |
|         |        |
|         |        |

## Zadania podstawowe

Potwierdź realizowanie 17 zadań.

**Uwaga:** Koniecznie zapoznaj się z programami wymienionych sprawności - ich zadania pokrywają się częściowo z poniższymi zadaniami na stopień, dzięki czemu można jednocześnie zdobyć sprawność i zrealizować zadanie podstawowe na stopień.

| Sprawność   | WYROBIENIE HARCERSKIE   | Potwierdzenie        |
|---|---|----------------------|
| <br>Skautka | Noszę mundur zgodny z regulaminem obowiązującym w ZHP.  |                      |
|   | Poznałam najważniejsze tradycje i obrzędy swojej drużyny. Potrafię stanąć w postawie zasadniczej i swobodnej oraz ustawić się w szyku. Wykazałam się tą wiedzą i umiejętnościami, uczestnicząc w życiu drużyny. |                      |
|   | Dowiedziałam się, kto i kiedy założył skauting i harcerstwo.  |                      |
| <br>Wyga  | <b>OBOZOWNICTWO</b>   | <b>Potwierdzenie</b> |
|   | Wzięłam udział w obozie lub biwaku pod namiotami. Poznałam zasady bezpieczeństwa i przestrzegam ich. Pozostałam po sobie porządek.  |                      |
|   | Znam i w różnych sytuacjach zastosowałam co najmniej pięć węzłów.   |                      |

|   |  |               |
|---|--|---------------|
| Sprawność   | <b>EKONOMIA</b>  | Potwierdzenie |
| <br>Przedsiębiorczy | Zaoszczędziłam pieniądze na wybrany przez siebie cel.<br><br>Sporządziłam wraz z rodzicami listę codziennych produktów. Samodzielnie zrobiłam zakupy zgodnie z listą, sprawdzając ceny i cechy tych produktów i nie przekraczając założonej kwoty.   |               |
|   | <b>RATOWNICTWO</b>   | Potwierdzenie |
| <br>Ratownicza        | W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej podjęłam się prostych czynności ratujących zdrowie i udzieliłam pomocy w zdarzeniach, które mogą mieć miejsce w domu: opatrzyłam ranę, zabezpieczyłam oparzenie, zareagowałam właściwie w sytuacji omdlenia, zadabam o bezpieczeństwo osoby nieprzytomnej (oceniłam przytomność, udrożniłam drogi oddechowe i sprawdziłam oddech u poszkodowanego nieprzytomnego).<br><br>Znam numery alarmowe, skorzystałam z nich w sytuacji rzeczywistej lub symulowanej, podając dyspozytorowi niezbędne informacje. |               |
|   | <b>ZDROWIE</b>   | Potwierdzenie |
| <br>Liderka zdrowia   | Wzięłam udział w wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej trwającej około 4-5 godzin. Samodzielnie spakowałam plecak odpowiednio do potrzeb i pogody (uwzględniając zdrowe jedzenie, wodę, okrycie na słońce i deszcz, krem z filtrem itd.).  |               |

|                  |                  |        |
|------------------|------------------|--------|
| Wyzwanie         |                  | Podpis |
| data rozpoczęcia | data zakończenia |        |
|                  |                  |        |

---



---



---



---



---








---

## Wyzwania

Wpisz od 2 do 3 wyzwań skonsultowanych z opiekunem, z których 1 będzie zorientowane na pielęgnowanie więzi rodzinnych w zakresie wynikającym z idei stopnia.

| Wyzwanie         |                  | Podpis |
|------------------|------------------|--------|
| data rozpoczęcia | data zakończenia |        |
|                  |                  |        |
| data rozpoczęcia | data zakończenia |        |
|                  |                  |        |

| Sprawność  | ŻYWIENIE   | Potwierdzenie |
|--|--|---------------|
| <br>Kucharka       | Przygotowałam pod nadzorem rodzica śniadanie lub kolację dla domowników, w tym jedno wybrane danie na ciepło, np.: owsiankę, jajecznicę itp.   |               |
| <br>Komputerowicz  | <b>ŚWIAT CYFROWY</b><br>Zapoznałam się z zasadami zdrowego korzystania z komputera (postawa, ergonomia, oświetlenie, przerwy itp.). Porównałam je z moimi przyzwyczajeniami i skorygowałam (w razie potrzeby) swoje nawyki.                                    | Potwierdzenie |
| <br>Ekolożka       | <b>EKOLOGIA</b><br>Znam zasady segregacji odpadów w swoim miejscu zamieszkania. Segreguję zgodnie z nimi odpady w domu, szkole i harcówce.   | Potwierdzenie |
| <br>Kartografka   | <b>TERENOZNAWSTWO</b><br>Zapamiętałam drogę przebytą w mieście i z pamięci wykonałam szkic drogi (plan ulic, przez które przechodziłam).<br>W czasie wędrowki w terenie zorientowałam mapę zgodnie z kierunkami świata. Poprowadziłam zastęp podczas wędrowki. | Potwierdzenie |
| <br>Złota rączka | <b>ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA</b><br>Przez okres próby utrzymywałam porządek w pokoju, w którym mieszkam.<br>Mocno i estetycznie przyszyłam tętę lub naszywkę oraz guzik.   | Potwierdzenie |

## Sprawności

Wpisz nazwy 4 sprawności przynajmniej jednogwiazdkowych (\*), które zdobyłeś podczas trwania próby.

| Sprawność | Numer rozkazu |
|-----------|---------------|
|           |               |
|           |               |
|           |               |
|           |               |

## Tropy zrealizowane z zastępem

Wpisz nazwy 2 tropów – każdy powinien być z innej kategorii, w tym przynajmniej jeden operujący się na służbie.

| Numer rozkazu | Nazwa tropu |
|---------------|-------------|
|               | BRATERSTWO  |
|               | INICJATYWA  |
|               | NATURA      |
|               | ODKRYWANIE  |
|               | OJCZYZNA    |
|               | ZARADNOŚĆ   |
|               | CZŁOWIEK    |

