



## **PRÓBA NA STOPIEŃ HARCERKI ORLEJ/ HARCERZA ORLEGO**

### **ROZWÓJ FIZYCZNY**

Harczerz Orli jest sprawny. Wykonywanie zadań wymagających siły, koordynacji, sprawności, wytrzymałości w codziennym życiu nie stanowi dla niego żadnego problemu. Dbą o swoje zdrowie i kondycję, prowadzi zdrowy tryb życia. Wie, jak działa jego ciało, w szczególności jak reaguje ono na wysiłek fizyczny; zna granice swojej wytrzymałości i potrafi zbliżyć się do nich, nie rujnując swego zdrowia.

Wymagania:

1. Znalazł sport (lub inną dziedzinę aktywności fizycznej), który regularnie uprawia.
2. wyrobił w sobie nawyk lub zmienił swoje przyzwyczajenia tak, by stawać się zdrowszym i sprawniejszym.

Opis wymagań:

Ad 1. Przykładowe zadania realizujące to wymaganie:

- Będę codziennie rano uprawiał gimnastykę przynajmniej 15 minut (rozciąganie + gimnastyka siłowa), dojdę między innymi do umiejętności zrobienia 50 pompek.
- Będę raz w tygodniu chodził z kumplami z– klasy na siatkówkę przez cały rok szkolny i wystartujemy w turnieju Szóstek Siatkówki Podwórkowej.
- Przynajmniej raz na miesiąc– wyjadę na wycieczkę w góry, lub – jeśli to będzie niemożliwe – wybiorę się na przynajmniej pięciogodzinny spacer w okolicach Warszawy.
- Przynajmniej trzy razy w tygodniu będę biegła do lub ze szkoły.
- Minimum raz na trzy tygodnie wybiorę się z dziewczyną na ściankę, zrobię trasę o trudności 6.

Ad 2. Przykładowe zadania realizujące to wymaganie:

- W oparciu o dostępne materiały i konsultacje ze specjalistą przeanalizuję swoje nawyki żywieniowe i zaplanuję zdrową dietę i będę ją realizować przez czas trwania próby.
- Przez czas trwania próby będę spać regularnie w godzinach 23:00 – 7:00, dopuszczam najwyżej dwa odstępstwa w miesiącu.
- Przez cały czas trwania próby będę spał przy otwartym oknie (dopuszczam uchylone w wypadku temperatury poniżej -10 stopni).
- Zaplanuję na cały rok i będę realizowała plan regularnych wizyt lekarskich (dentysta, ortopeda, ginekolog), będę realizować ich zalecenia.

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



- Wyrobię w sobie nawyk siedzenia prosto i będę – regularnie chodzić na rehabilitację kręgosłupa tak długo, jak będzie to potrzebne.

## ROWÓJ EMOCJONALNY

Harcerz Orli świadomie pracuje nad swoim charakterem. Chce być lepszym człowiekiem. Jest świadom swoich emocji. Stara się rozumieć innych ludzi i ich odczucia – umie też radzić sobie w sytuacjach konfliktowych. Planuje swój czas, godzi obowiązki, nie zaniedbując swoich marzeń i chęci.

Wymagania próby:

1. Rozwinie lub zmieni wybrany aspekt swojego charakteru.
2. Realizuje swoje marzenia i chęci – zrobi coś dla siebie.

Opis wymagań:

Ad 1. Jedną z najważniejszych części próby jest praca nad własnym charakterem. Warto wybrać cechę charakteru, nad którą chce się trochę popracować. Czasem warto zapytać przyjaciół i starszych mądrych kolegów, co to mogło by być. Najważniejsza jest świadomość co i jakimi sposobami chce się osiągnąć. Dobrze jest jeśli zadanie rozwija stronę emocjonalną człowieka – w tym cechy ułatwiające relacje z innymi ludźmi. W tym zadaniu warto też zastanowić się nad związkiem uznawanych wartości ze swoim życiem. Ważną częścią tego zadania jest początkowa analiza.

Przykładowe zadania:

- Opracuję najskuteczniejsze dla mnie metody walki ze stresem: przeczytam o tym książkę i wypróbuję metody, będę chodzić z przyjaciółmi do sauny i na basen (raz na dwa tygodnie).
- Nauczę się nie przerywać, gdy inni mówią i dyskutować zamiast kłócić się: poćwiczę używanie komunikatu „ja”, przeanalizuję sobie w myślach każdą odbytą rozmowę i wyciągnę wnioski - nauczę się prowadzić rozmowę – umówię się specjalnie, żeby pogadać pięć razy z różnymi ludźmi, przeanalizuję rozmowy i znajdę ich aspekty, które sprawiały mi trudności, w kolejnej rozmowie spróbuję je pokonać.
- Przez miesiąc nie będę się spóźniać.
- 

Ad 2. Bodaj najprzyjemniejsza rzecz w próbie. Miejsce do realizacji jakiegoś niewielkiego chociażby marzenia. Coś co zawsze się chciało zrobić, ale nie było na to czasu lub wystarczającego zdeteminowania. Coś, co poprawia humor. Po prostu coś dla siebie, choć to może nie jest najlepsza nazwa, bo cała próba jest „dla siebie”.

Przykładowe zadania:

- Wyjadę z przyjaciółmi na sylwestra w góry.
- Pójdę na kurs masażu.
- Pójdę na maraton filmów latynoamerykańskich.

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



- Przeczytam wszystkie zaległe książki Pratchetta.
- Zdobędę patent żeglarski.

## ROZWÓJ DUCHOWY

Harcerz Orli świadomie pracuje nad swoim systemem wartości. Chce być człowiekiem dobrym i uczciwym, zastanawia się, co to znaczy i konfrontuje swoje ideały ze swoim zachowaniem w życiu codziennym i w trudnych sytuacjach. Swoje ideały wciela w życie. Szuka odpowiedzi na trudne i ważne pytania w rozmowie z innymi, w kulturze, w przemyśleniach. W swoim życiu jest nakierowany na dobro drugiego człowieka w takim samym stopniu, co na swoje.

Wymagania próby:

1. Pełni zorganizowaną służbę, świadomie pracując nad tym, by to, co robi było dobre i pożyteczne.
2. Odszukał materiał, mogący być dla niego podstawą do rozwinięcia swojej duchowości, zgłębił go i przemyślał.
3. W trakcie trwania próby zauważył konkretną potrzebę drugiego człowieka i odpowiedział na nią, wkładając w to czas i zaangażowanie.

Opis wymagań:

Ad 1. Służba ma także wziąć pod uwagę rozwój społeczny, zdobycie umiejętności życia we wspólnocie, poznawanie mechanizmów i struktur życia społecznego, znajdowanie miejsca, gdzie będę światu potrzebny. W tym zadaniu kluczowe jest pełnienie służby w sposób świadomy – zrozumienie, że to, co robię jest służbą właśnie, a nie tylko miejscem spotykania fajnych znajomych, świadomy wysiłek, by dać innym jak najwięcej z siebie. Służba w tym punkcie powinna być regularna – nie powinien być to jednorazowy zryw, a raczej powinna stać za nią decyzja o tym, że to pole służby ma mieć stałe miejsce w moim życiu.

Przykładowe zadania:

- Będę sumiennie wypełniać obowiązki przybocznej w drużynie harcerskiej. Zwrócę uwagę na to, by na zbiórkach każda z dziewczyn czuła się dobrze, była zauważana, będę na przynajmniej 90% zbiórek.
- W ramach wolontariatu w Schronisku na Paluchu co najmniej dwa razy w tygodniu będę pomagał przy zwierzakach, zorganizuję też zbiórkę dla schroniska w swojej szkole, przy okazji której (w oparciu o zdjęcia) będę próbował znaleźć właścicieli zwierzętom ze schroniska.
- Jako drużynowa gromady zuchowej będę przygotowywać cotygodniowe zbiórki. Będę zwracać uwagę na to, by moje zuchy dobrze się na nich bawiły, a jednocześnie stawały się coraz lepsze.
- Jako członek samorządu szkolnego będę troszczył się o to, by w naszej szkole przestrzegane były prawa ucznia, w szczególności dotyczące zasad wystawiania ocen. Zorganizuję ankietę w przynajmniej połowie klas szkoły, o wynikach porozmawiam z Dyrekcją i szkolną Pedagog.
- Podczas swoich wypraw turystycznych będę miał przy sobie worek na śmiecie, do którego będę zbierał śmiecie ze szlaków turystycznych. Przekonam do takiego zachowania moją drużynę / ludzi, z którymi akurat będę szedł (w ramach zdobywania Znak Służby Przyrodzie).

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



- Udzielanych przeze mnie korepetycji nie będę traktował tylko jako źródła zarobku, ale też jako próbę pomocy innym. Do każdego zajęcia będę miał przygotowane materiały, będę zadawał i egzekwował prace domowe i sprawdzał wiedzę moich podopiecznych.

Ad 2. Przykładowe zadania:

- Przemyślę własne poglądy religijne. Porozmawiam na temat swoich wątpliwości z przynajmniej trzema księżmi (w tym z księdzem Wojtkiem), przeczytam przynajmniej dwie Ewangelie.
- Przeczytam "Dżumę" Camus, porozmawiam o tej książce z Martą (która mi ją poleciła). Znajdę i przeczytam jeszcze przynajmniej jedną książkę, o której uważam, że warto.
- Pójdę z dziewczyną na „Człowieka z marmuru” i „Człowieka z żelaza”, porozmawiam z rodzicami i starszymi instruktorami, wyrobię sobie pogląd na to, czy to, co działo się wtedy wciąż ma wpływ na to, co dzieje się teraz.
- Pójdę na spotkanie-wykład z prof. Bartoszewskim o sensie pamięci historycznej. Będę śledził kalendarz „Wykładów na Nowe Tysiąclecie” w poszukiwaniu interesujących mnie tematów filozoficzno-historycznych.
- Pogadam przynajmniej z dwiema zaprzyjaźnionymi parami o nurtujących mnie wątpliwościach dotyczących bycia z kimś, rzucania kogoś, etc.
- Dzielne podsumowanie dnia.
- Zdobędę sprawność „Trzy pióra”.

Ad 3. W tej części próby chodzi o to, by uwrażliwić się na potrzeby innych, dlatego to jeden z najważniejszych jej punktów - bezinteresowne podarowanie komuś własnego czasu i umiejętności. Wymaga on wkładu pracy, nie może być czymś raz odwalonym. Ważne jest, by szukać pola służby, nie czekać na czyjąś prośbę o pomoc, a raczej postarać się samemu zauważyć, kto potrzebuje Twojej pomocy. Służba powinna pomóc w budowaniu szacunku do drugiego człowieka, w otwarciu się na innych. Nie oznacza to bycia przez rok wolontariuszem, tylko bezinteresowną pomoc człowiekowi koło mnie.

To zadanie nie musi i często nie będzie określone podczas otwierania próby - zatem podane tu przykłady mają nieco inny charakter - nie są to przykładowe zadania, które próbant może wpisać w próbę, ale raczej przykłady rzeczy, które mogą być wynikiem spostrzeżeń poczynionych przez próbanta w trakcie próby.

Przykładowe zadania:

- Wezmę na siebie część obowiązków domowych (w szczególności odkurzenie i pranie), by pomóc mamie i ją odciążyć.
- Będę spotykał się z Andrzejem i pomogę mu nauczyć się matematyki tak, by zdał do następnej klasy.
- Będę regularnie spotykał się ze swoimi dziadkami i spędzał z nimi czas. Postaram się, żeby czuli, że się o nich troszczę.
- Będę spędzał czas z panią Marią (starszą kobietą mieszkającą obok mnie) i pomagał jej w prostych rzeczach, z którymi ona w związku ze swym zdrowiem ma problem (sprzątanie, zakupy).

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



- Pogadam z Arturem (mało lubiany kolega z klasy), zaproszę go na kilka spotkań moich znajomych, postaram się wciągnąć go w życie towarzyskie klasy.

## ROZWÓJ INTELEKTUALNY

Harcerz Orli próbuje określić swoje cele w życiu i przygotowuje się do nich, umie bowiem stawiać sobie zarówno te drobne cele, jak i dalekosiężne. Dąży do mistrzostwa w wybranych dziedzinach. Dbą o swój rozwój intelektualny – zarówno od strony umiejętności i zainteresowań, jak i poznawania kultury. Stara się mieć szerokie spojrzenie na swój rozwój. Angażuje się w ruch harcerski głębiej, staje się jego ambasadorem tam gdzie jest. Posiada wiedzę i umiejętności harcerskie.

Wymagania próby:

1. Wybrał dziedzinę, którą uważa za ważną dla swego przyszłego życia, i dąży w niej do mistrzostwa.
2. Wybrał 1-2 dziedziny, które uważa za godne uwagi i rozwija w nich swoją wiedzę i umiejętności.
3. Spotyka się z kulturą, poznaje kulturalny dorobek ludzkości.
4. Osiągnął niezbędną wiedzę i umiejętności harcerskie.

Opis wymagań:

Ad.1. W zadaniu tym chodzi przede wszystkim o rozwój wiedzy i umiejętności, przede wszystkim natury intelektualnej, które wydają się próbnikowi przydatne w jego bliższym lub dalszym przyszłym życiu. Pierwszym elementem jest więc analiza związana z wyznaczeniem sobie dalekosiężnych celów i rozpatrzeniem zainteresowań. W wyniku tej analizy powinny się pojawić rejon, w którym wiedzę i umiejętności próbnik chce zdobyć lub pogłębić. Należy dla tego rejonu kilka mierzalnych zadań, które razem realizują postawiony cel. Zadanie to ma w sobie też element wyczynu – chodzi bowiem o dążenie do mistrzostwa. Dobrze, jeśli zadanie zawiera element uczenia innych.

Przykłady zadań:

- Programowanie WWW: stworzę od zera stronę internetową drużyny (użyję XHTML, CSS i PHP), poznam model warstwowy sieci i zrozumieję jak działa protokół TCP/IP, postawię sieć lokalną między komputerami w domu, nauczę się używać bazy danych do zastosowań na stronie drużyny (np. dział aktualności), uruchomię na stronie forum, korzystając z jednej z darmowo dostępnych aplikacji, nauczę kogoś, jak zrobić prostą stronę internetową.
- Samarytanka: pójdę na kurs pierwszej pomocy BOR ZHP, będę uczestniczył w trzech obstawach medycznych dużych imprez, zdobędę sprawność ratownika, zaplanuję zdobywanie uprawnień instruktorskich HSR.
- Biologia: poprawię 10 haseł z zakresu biologii w polskiej wersji Wikipedii, przeczytam biblię Larousse'a pt. Flora i Fauna, przetestuję się na 5-ciu starych lub próbnych maturach z biologii w zakresie rozszerzonym, przejrzę programy dostępnych kierunków studiów z zakresu związanego z biologią i zdecyduję na które najbardziej chcę iść (ew. rozpiszę i zdobędę sprawność ekologa).

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



- Języki obce: zdobędę certyfikat CPE, przeczytam w oryginale książkę „The sweetest dream” noblistki Doris Lessing, zapiszę się na zajęcia z języka francuskiego, w czasie planowego dwudniowego wyjazdu do Niemiec wszystko będę załatwiał po niemiecku, poznam związki między językami.
- Architektura: zapiszę się na zajęcia z rysunku oraz zajęcia przygotowawcze do egzaminu na architekturę, poznam nazwiska i dzieła 25-ciu znanych architektów, podczas wycieczki klasowej do Wiednia będę opowiadać o znajdujących się tam budynkach.
- Zdobędę sprawność logistyka.

Ad.2. W przeciwieństwie do zadania z poprzedniego punktu, nie chodzi tutaj o dążenie do mistrzostwa, ale raczej o zadbanie, żeby rozwój był nieco szerszy i nie koncentrował się tylko na jednej dziedzinie. Można tu wybrać 1-2 dziedziny, co do których próbant czuje, że warto się nimi zainteresować. Mogą to być zupełnie nowe i nieznanne rzeczy, ale nie koniecznie. Może to być element poszukiwania swoich prawdziwych zainteresowań. Podobnie jak poprzednio, do dziedziny należy dopisać kilka szczegółowych i mierzalnych zadań, które tym razem tylko wprowadzają lub rozwijają wiedzę i umiejętności w wybranych dziedzinach.

Przykładowe zadania:

- Gitara: nauczę się akompaniować na gitarze różnymi metodami, nauczę się śpiewać i grać 15 piosenek, poznam podstawy teorii muzyki.
- Film: obejrzę 5 filmów Bergmana, zorganizuję dla znajomych maraton filmowy z ambitnymi filmami, pójdę na spotkanie z Krzysztofem Zanussi.
- Metodyka harcerska: ukończę kurs drużynowych, przeczytam skrypt o metodyce harcerskiej, zaplanuję i przeprowadzę 4 zbiórki w drużynie.
- Fotografia: zbiorę pieniądze na kupno lustrzanki, wybiorę się w teren na trzy sesje zdjęć przyrody, zrobię w hufcu wystawę moich zdjęć, przejrzę fachowe czasopisma fotograficzne, napiszę krótki poradnik pt. „jak zrobić dobre zdjęcie” (ew. zdobędę sprawność mistrza obiektywu).
- Turystyka: zdobędę małą srebrną odznakę PTTK, zdobędę sprawność mistrzowską wygi górskiego, zorganizuję manewry dla znajomych.

Ad.2. Ma uwrażliwić na estetykę i sztukę. To coś, o czym w natłoku życia często się zapomina. A może warto. Może to być zobowiązanie się do wizyt w teatrach, kinach, muzeach lub czytania książek. W sumie to też dążenie do kulturalnej erudycji i „nieschamienia”.

Przykłady zadań:

- Przeczytam „Mistrza i Małgorzatę”.
- Obejrzę 3 ambitne filmy.
- Pójdę do opery.
- Obejrzę wystawę impresjonistów.
- Zorganizuję wyjście klasy do teatru na jakąś fajną sztukę.

Ad.3. Do tego zadania załączamy listę minimów wiedzy i technik harcerskich. Zajrzyj do nich i ustal, czy

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



spełniasz wszystkie ogólne wymogi oraz te z opcjonalnych, które są ważne w środowisku lub drużynie, w której działasz. Jeśli uznasz, że masz jakieś braki wymyśl zadanie, które je nadrobi. Jeśli uważasz, że umiesz i wiesz to wszystko, to możesz pomyśleć o formie sprawdzenia się -- np. udziału w grze sprawdzającej umiejętności harcerskie.

Przykłady zadań:

- Ukończę kurs pierwszej pomocy.
- Wezmę udział w manewrach terenoznawczych.
- Wybiorę się z Maćkiem rano do lasu w celu obserwacji ptaków.
- Zorganizuję grę dla drużyny, w której istotną rolę będą odgrywały techniki harcerskie.
- Zapiszę się na internetowy kurs historii harcerstwa.

## ROZWÓJ SPOŁECZNY

Harcerz Orli przygotowuje się do samodzielnego życia. Jest świadom tego, że za pewien czas będzie zarabiać, prowadzić lub współprowadzić gospodarstwo domowe, być może zakładać rodzinę. Zastanawia się nad tym i przygotowuje się do tych zadań.

Wymagania próby:

1. Przybliżył się do samodzielności w wybranej dziedzinie.
2. Aktywnie uczestniczył w życiu wybranej grupy społecznej, której jest członkiem, w tej grupie zrealizował wybrane zadanie.

Opis wymagań:

Ad. 1. Większość osób zdobywając stopień Harcerza Orlego jest wciąż w wielu dziedzinach życia zależna od rodziców lub rodziny. Oczywiście poziom tej zależności jest bardzo różny, natomiast należy być świadomym, że będzie mała. Warto więc uczyć się przełamywać kolejne bariery – samodzielnie pracować, gotować, oszczędzać w banku, etc. Zadanie nie musi być wielkie, acz byłoby dobrze, gdyby nie było trywialne i dawało umiejętność, której dotychczas próbantowi brakowało i która w jakiś sposób mogła dla niego być trudna.

Przykłady zadań:

- Założę konto w banku, będę płacił swoją część rachunków za prąd i wodę
- Nauczę się gotować .
- Wezmę udział w przygotowaniu świąt rodzinnych. Będę odpowiadać za podawane menu podczas wigilii Bożego Narodzenia.
- Będę samodzielnie prać i prasować swoje ubrania

## KAPITUŁA STOPNI WĘDROWNICZYCH

PRZY NAMIESTNICTWIE WĘDROWNICZYM HUFCA ZHP WARSZAWA OCHOTA



- Przez cały czas trwania próby będę kupował i naprawiał swoje ubrania
- Przez miesiąc wakacji, gdy rodzice wyjadą, będę samodzielnie prowadzić dom, płacąc rachunki i jedząc uczciwe trzy posiłki dziennie.
- Zdobędę prawo jazdy.

Ad. 2. Chodzi o zaangażowanie się, niekoniecznie na zasadzie służby, a bardziej na zasadzie wspólnej pracy lub zabawy, w życie jakiejś grupy, która dla próbanta jest ważna. Ta grupa powinna być grupą nieharcerską, w wyjątkowych wypadkach może być inaczej.

Przykłady zadań:

- Poprawię kontakty ze swoją rodziną, przynajmniej raz w tygodniu będziemy się zbierać i razem w coś zagramy lub pośpiewamy.
- Wezmę udział w wyjeździe rodzinnym na długi weekend (jeśli z reguły tego nie robiłem).
- Zapiszę się do koła zainteresowań w szkole/na uczelni i będę brał czynny udział w jego spotkaniach.
- Postaram się objąć w klasie funkcję (np. skarbnika) i będę się ją pełnił przynajmniej przez rok.
- Pomogę w organizacji/zorganizuję wyjazd klasowy.
- Wraz z kumplami z klasy zrealizujemy pomysł „spaceru po kinie hiszpańskim”, obejrzymy razem przynajmniej pięć filmów hiszpańskich.
- Nawiążę kontakt z ludźmi z gimnazjum, pomogę koleżance zorganizować spotkanie i ściągnąć ludzi.
- Zaangażuję się w pracę Samorządu Szkolnego – wystartuję w wyborach do niego.
- Zorganizuję wraz z kilkoma dawno niewidzianymi znajomymi weekendowy wyjazd w Gorce.
- Wraz z kolegą ze studiów poprowadzę kółko ekonomiczne w mojej byłej szkole.

**Jedno z zadań musi mieć formę wyczynu.**