



Związek
Harcerstwa
Polskiego



zhp.pl



zhp_pl



zhp



zhp_pl



RPM PRYZMAT



Tropicielka

Próba na stopień tropicielki powinna być realizowana przez harcerkę w wieku 12-13 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 nie zdobyłaś wcześniej stopnia ochotniczki, ustal z drużynowym uzupełnienie próby o 1-5 zadań dodatkowych, ukierunkowanych na uzupełnienie kluczowych elementów wyrobienia harcerskiego. Jeśli zrealizowałaś wcześniej jakieś zadanie podstawowe, uznaj je za zaliczone – nie powtarza się ich ani nie zastępuje porównywalnymi. Możesz też, w uzgodnieniu z drużynowym, zaliczyć w poczet próby sprawności zdobyte od zamknięcia poprzedniej próby na stopień bądź od zamknięcia próby harcerki, jeśli to Twoja pierwsza próba na stopień.



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 realizować zadanie podstawowe na stopień.

Sprawność	WYROBIENIE HARCERSKIE	Potwierdzenie
 Skautka	<p>Przedstawiłam w wybranej przez siebie formie przynajmniej trzy postacie z historii harcerstwa.</p> <p>Znam nazwy stopni harcerskich i instruktorskich oraz sposób ich oznaczania na mundurze. Kilka razy zameldowałam się, używając odpowiednich nazw stopni.</p>	
 Kartografka	<p>TERENOZNAWSTWO</p> <p>Poznałam znaki topograficzne. Poprowadziłam zastęp/patrol w czasie wędrowki w terenie, postępując się busolą i mapą. Dotarłam bezbłędnie do miejsca oznaczonego na mapie.</p>	Potwierdzenie
 Ratownicznica	<p>RATOWNICTWO</p> <p>W sytuacji rzeczywistej lub symulowanej przy użyciu własnej apteczki prawidłowo postąpiłam przy krwotokach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku krwotoku z nosa, • zaożyłam opatrunek uciskowy w przypadku krwotoku z rany, • udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku złamania otwartego. <p>Udzieliłam pierwszej pomocy w przypadku ukąszenia przez owad.</p>	Potwierdzenie

Sprawność	OBOZOWNICTWO	Potwierdzenie
 Wyga	Zachowując zasady bezpieczeństwa, rozpalitam ognisko na tonie natury z użyciem wyłącznie naturalnych materiałów (nie dotyczy zapatek); po zgaszeniu doprowadziłam miejsce do pierwotnego stanu. Uczestniczyłam w przygotowaniu złożonego posiłku na ognisku. Wraz z zastępem rozstawiłam namiot i zbudowałam przydatne urządzenie obozowe (np. wyposażenie namiotu). Przez cały obóz utrzymywałam porządek w swoich rzeczach. Pełniłam służbę wartowniczą na obozie lub biwaku.	
	EKOLOGIA	Potwierdzenie
 Ekolożka	Korzystałam wyłącznie z wielorazowych naczyń i sztućców na biwakach, inicjatywach szkolnych i harcerskich przez minimum trzy miesiące. Zapoznałam się z ideą domowych/balkonowych ogrodów. Wyhodowałam jadalną roślinę i użyłam jej do przyrządzenia posiłku dla rodziny.	
	EKONOMIA	Potwierdzenie
 Przedsiębiorczy	Wzięłam udział w pozyskiwaniu środków w formie np. akcji zarobkowej, zbiórki publicznej, loterii, crowdfundingu, akcji 1% itp.	
Sprawność	ŻYWIENIE	Potwierdzenie
 Kucharka	Nauczyłam się przygotowywać ulubioną potrawę z rodzinnego przepisu.	




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	ZDROWIE	Potwierdzenie
	<p>Wzięłam udział w całodziennej wycieczce pieszej/rowerowej/kajakowej. Dowiedziałam się, jak i przygotowałam na niej obiad niewymagający gotowania.</p> <p>Przez okres trwania próby ćwiczyłam wybrany sport lub dziedzinę sprawności fizycznej (np.: szybkość, skoczność, celność, utrzymywanie równowagi). Zapisałam wynik osiągnięty na początku (np. czas na 100 m) i poprawiam go na koniec próby.</p> <p>Znam i stosuję (wprowadzam w swoje życie) zasady zdrowego odżywiania się/zdrowe nawyki żywieniowe. Przez okres min. 2 miesięcy dbałam o prawidłowe nawodnienie organizmu, pijąc min. 2 litry wody dziennie, i unikałam słodkich przekąsek.</p>	
 <p>Liderka zdrowia</p>	<p>ZARADNOŚĆ ŻYCIOWA</p> <p>Mam stały obowiązek związany z obsługą sprzętów lub urządzeń domowych i wywiązuje się z niego.</p>	Potwierdzenie
 <p>Złota rączka</p>	<p>ŚWIAT CYFROWY</p> <p>Zapoznałam się z netykieta, czyli zbiorem zasad zachowania się w Internecie. Stosuję je podczas codziennego użytkowania sieci.</p>	Potwierdzenie
 <p>Komputrowiec</p>		

Sprawności

Wpisz nazwy 4 sprawności przynajmniej dwugwiazdkowych (**), 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
BRATERSTWO	
INICJATYWA	
NATURA	
ODKRYWANIE	
OJCZYZNA	
ZARADNOŚĆ	
CZŁOWIEK	

