

SPRAWNOŚCI ** I *****TERENOZNAWSTWO I TERENOWE****TERENOZNAWCZYNI****

1. Wyznaczy strony świata wg gwiazdy polarnej, kompasu i zegarka.
2. Oceni odległość „na oko” z dopuszczalnym błędem 20 %.
3. Potrafi posługiwać się skalą mapy, określi na podstawie mapy, ile wskazany odcinek ma w rzeczywistości m i km
4. Wie z jaką średnią prędkością na/1 h porusza się jej zastęp podczas wędrowki
5. Zna dł. swojego kroku.
6. Potrafi przeliczyć, ile zrobi kroków na 50 i 100 m.
7. Wyznaczy azymut w terenie. Przejdzie wg azymutu wyznaczony odcinek
8. Rozróżni formy ukształtowania terenu na mapie i w terenie.
9. Zna 15 znaków topograficznych i patrolowych
10. Trafi do wyznaczonego miejsca w nieznanym terenie na podstawie szkicu lub mapy.
11. Wskaże na niebie 2 gwiazdozbiory.
12. Poprowadzi patrol w terenie posługując się busolą i bezbłędnie docierając do wyznaczonego miejsca.

MŁODSZA STRAŻNICZKA OGNI**

1. Nauczyła się rozpoznawać różne gatunki drewna, dowiedziała się, czym się charakteryzują i w jaki sposób się palą. – 5 podstawowych gat. drzew - trzeba samemu z mini poradnika lub skoroszytu harcerskiego
3. Ułożyła stosów ogniskowy
4. Umie rozpaścić ogień bez użycia zapatek – krzesiwo
5. Zna metody rozpalania ogniska w trudnych warunkach
6. Wygłosiła z zastępem gawędę na ognisku harcerskim, wybrała odpowiednie piosenki. – wystarczy gawęda na naszym – jakakolwiek – polecam Bruno Ferraro (mamy na obie0
7. Ma osobisty przyborek do rozpalania ognia - niezbędnik – trzeba przygotować zapalniczki w folii lub krzesiwo kupić i mieć wiązkę drzazg sosnowych lub żywicy

STARSZA STRAŻNICZKA OGNI***

ma sprawność młodszej strażniczki

1. porąbała polana do kuchni polowej lub domowego kominka
2. potrafi naostrzyć nóż lub siekierę
3. zbudowała 3 typy ogniska (można ekipą – na obozie)
 - wigwam
 - gwiazda
 - studnia
 zna ich przeznaczenie
4. wygłosiła samodzielnie gawędę przy ognisku drużyny

ZNAWCZYNI MORS'A**

1. Zna 5 szyfrów (na pamięć) i alfabet mors'a
2. Zszyfruje morsem list do komendy o obozowych wrażeniach – 2 krótkie zdania
3. Potrafi nadawać mors'a flagami
4. Weźmie udział w grze terenowej z elegantami alfabetu Mrse'a
5. Potrafi nadać SOS – Morsem, gwizdkiem, latarką, wie, jak nadać za pomocą ogniska - można zrobić to tak, że na grę trzeba się odmeldować nadając SOS – gwizdkiem i chorągiewką (druhny, które zjadą na ochotniczkę i trop.)

SPRAWNOŚĆ ORGANIZATORKI BIEGÓW NA ORIENTACJĘ ***

1. Samodzielnie wyznaczy co najmniej 3 trasy do biegów na orientację w oparciu o istniejącą mapę topograficzną.
2. Przeprowadzi krótkie szkolenie przygotowawcze przed biegiem na orientację
3. Zorganizuje co najmniej 3 biegi na orientację w tym jeden dla swojej drużyny i jeden dla uczniów klasy z lokalnych szkół.
4. Przeszkoli zastępowych i przeprowadzi bieg dla ZZ-tów.
5. Pomoże w organizacji biegów na orientację zastępom swojej drużyny.

SPRAWNOŚĆ ZNAWCZYNI BIEGÓW NA ORIENTACJĘ **

1. Potrafi wyznaczyć azymut między punktami na mapie, a następnie sprawdzi swój pomiar w terenie;
2. Posługując się kompasem i mając podane odległości między punktami przejdzie po azymucie do minimum trzech punktów w terenie;
3. Opanowała minimum 20 znaków topograficznych;
4. Zna zasady obowiązujące podczas organizacji tras biegów na orientację;
5. Brała udział w co najmniej 5 biegach na orientację na różnych trasach, przy czym jeden bieg powinien zawierać punkt pozbawiony najbliższego otoczenia topograficznego.

PRZYRODOZNAWSTWO:

ZIELARKA ***

1. Zbierze 15 ziół w tym 5 leśnych i wklei do zielnika, napisze zastosowanie
2. 1 zioło zbierze do apteczki drużyny (wybrane przez drużynową - np. ususzony rumianek czy kwiat lipy lub bzu czarnego, pokrzywę, babkę lancetowatą, krwawnik itp.
3. Odwiedzi z zastępem ścieżkę przyrodniczo - leśną lub zrobi sobie zdjęcie koło ciekawostki przyrodniczej z krótkim opisem co to jest
4. Zrobi eksperyment przyrodniczy lub kosmetyk czy lekarstwo

TROPICIELKA ZWIERZYNY**

- 1) Rozpozna tropy 10 zwierząt w tym min 5 dzikich
- 2) Znajdzie w terenie leśnym trop zwierzęcia i sfotografuje go, narysuje i rozpozna
- 3) Wie, jakie gatunki zwierząt podlegają ochronie 5 (w tym min. 2 ssaki)
- 4) Zrobi wywiad z leśnikiem lub myśliwym
 - o Zapozna się z okresem, kiedy można, a kiedy nie można łowić i dlaczego
 - o Zapyta się jak podchodzić do zwierzęcia, żeby nas nie zauważyła
 - o Jak dokarmiać zwierzęta?
- 5) Zna po 10 znaków patrolowych i topograficznych
- 6) Przejdzie z pamięci odcinek 3 km posługując się mapą
- 7) Weźmie udział w grze nocnej
- 8) Dokona w bezwzględnej ciszy półgodzinnej obserwacji otoczenia z ambony w godz. rannych (piąta rano) lub wieczornych (o zmierzchu)

DUCH PUSZCZY**

1. Przeprowadzi samotną obserwację życia lasu, o wschodzie słońca
2. Zrobi rysunek, dokonanej obserwacji o wschodzie słońca lub zrobi 3 ciekawe zdjęcia przyrodnicze
3. Zbierze 5 gatunków leśnych owoców - jeśli nie można ich utrwalić zbierze ich części nadające się do zasuszenia np. liście i wklei do zielnika
4. Obok rośliny napisze o jej zastosowaniu np. Jagoda czarna do przetworów i środek leczniczy przeciwko bieguncie
5. Zbierze 5 ziół leśnych i wklei do zielnika.
6. Obok rośliny napisze o jej zastosowaniu np. Jagoda czarna do przetworów i środek leczniczy przeciwko bieguncie (mogą się uzupełniać z p.2)
7. sporządzi użyteczny preparat ziołowy (kosmetyk, lekarstwo)

SPRAWNOŚCI OBOZOWE

KUCHARKA**

1. Zbuduje 3 rodzaje kuchni polowych
2. Obsłuży kuchenkę turystyczną
3. Zrobi ciepły obiad na biwaku
4. Zrobi mięso sposobem polowym, zupę, deser
5. Ułoży jadłospis na 2 dniowy biwak

PIONIERKA **

- rozbije z zastępem namiot 10 – ciosobowy
- zaprojektuje i wykona bramę i zastosuje element zdobniczy z darów lasu
- posługuje się węzłami w pracach pionierskich – wykona np. półkę
- zna węzeł: namiotowy, płaski, cumowniczy, ratowniczy, do wiązania liny na drzewie, prostokątny do półek, potrafi zrobić stojak na ognisko z użyciem węzła

KUCHARZ CRUSOE**

zrobi:

- 1) twaróg
przy ognisku lub na kuchni polowej
- 2) chleb przy ognisku
- 3) dżem
- 4) dwa desery jeden z ogniska jeden z kuchni polowej
- 5) obiad na kuchni polowej – jeden z kociołka, jeden mięso np. w żarze lub na patyku, ale inne niż kiełbaska

KUCHMISTRZ CRUSOE ***

ma zdaną część praktyczna tzn. sprawność kucharz Crusoe

1. potrafi porąbać polana – chętnie proszone są o zgłaszanie się na „rabany dyżur” do Komendanta obozu”
2. ułożyć stos ogniskowy i rozpalić ognisko krzesiwem
3. wie jakie drzewo jak się pali
4. zna trzy rodzaje kuchni polowych, w tym „trójnóg”, potrafi je zastosować
5. założy zeszyt kuchcika z przepisami na kuchnię polową, gdzie będą przepisy na:

1) OBIADY

- 3 z kociołka,
- 3 z żaru (mięso, ryba, danie wegetariańskie)
- jeden dwudaniowy na kuchence gazowej

2) DESERY

- dwa z ogniska w tym jeden z wykorzystaniem polskich owoców leśnych
- dwa z kuchenki turystycznej

3) PRZETWORY

- przepis na twaróg, dżem, chleb z ogniska, kiełbasę ze słoika

4) SAŁATKI

- 2 przepisy na sałatki z wykorzystaniem polskich ziół np. mniszek lekarski, podagrycznik lub inne

5) ZIOŁA

- potrafi rozpoznać 3 polskie zioła które potrafią podnieść walory zdrowotne i smakowe potrawy, wklei ich zdjęcia do swojej książki kucharskiej opisze ich zastosowanie

6) ZDOLNOŚCI ORGANIZACYJNE

przygotuje obiad na biwak ZZ lub drużyny, zastępu np. n chatce, zrobi kosztorys, zakupy zrobi na f-ę, pokieruje przygotowaniem posiłku, skonsumuje go z zastępem

SPRAWNOŚCI RĄK

MAKRAMIARKA** (ZALICZANE NA STOPIEN JAKO TERENO)

1. Zna 15 węzłów i potrafi podać ich praktyczne zastosowanie w tym:
 - Płaski
 - Rybacki
 - Cumowniczy
 - Namiotowy
 - Ratowniczy
 - Pętla pruska (zarzuci na drzewo)
2. Potrafi zarobić linkę
3. Wykona urządzenie pionierskie bez użycia gwoździ– np. stojak do gotowania, prosty stojak na miskę do mycia, stolarz do namiotu z linek i lasek itp. (zajęcia podczas gry)
4. Wykona przedmiot ozdobny ze sznurka (np. bransoletki)

SPRAWNOŚCI SAMARYTAŃSKIE

RATOWNICZKA PRZEDMEDYCZNA**

Zna zasadę "złotej godziny", wie jak szybko wezwać pomoc w różnych warunkach (w lesie, na wodzie, na stoku itd.)

Ukończyła kurs pierwszej pomocy, uzyskała certyfikat (np. HOPR, PCK, Fundacji św. Kamila)

Odwiedziła placówkę ratunkową np. TOPR, GOPR, WOPR, izbę przyjęć

Wie, na jakiej zasadzie są w Polsce finansowane służby ratownicze

zorganizuje na obóz apteczkę zastępu –każda dziewczyna powinna coś wnieść do niej

SANITARIUSZKA**

1. Skompletuje połowę apteczki zastępu i pokaże jak z niej prawidłowo korzystać.
2. Zaradzi w prostym przypadku omdlenia, odmrożenia, oparzenia, udaru cieplnego, zaproszenia oka, ukąszenia przez owady.
3. Bezpiecznie dla siebie założy opatrunek na ranę, zabandażuje palec, przedramię, łokieć, głowę, wie, jak unieruchomić złamaną, zwichniętą kończynę.
4. Sporządzi prowizoryczne nosze, zorganizuje transport chorego.
5. Umie zmierzyć tętno- zna miejsca pomiaru tętna, zmierzy temperaturę dorosłemu i dziecku.
6. Potrafi zgasić palące się na człowieku ubranie.
7. Będzie pełniła służbę sanitarną na biwaku.

RATOWNICZKA***

1. Skompletuje apteczkę drużyny, nauczy dwie harcerki jak z niej korzystać.
2. Zaradzi w przypadku omdlenia, odmrożenia, oparzenia, udaru cieplnego, zaproszenia oka, zatrucia, ukąszenia przez zwierzęta dzikie.
3. Umie zaradzić w przypadku krwotoku, zaccadzenia, porażenia prądem, utonięcia, pamiętając o swoim bezpieczeństwie.
4. Pomoże z ambulatorium obozowym, przygotuje dla chorego pomieszczenie i zorganizuje opiekę.
5. Poprowadzi zajęcia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej dla harcerek.
6. Wie, jak wykonać sztuczne oddychanie oraz zewnętrzny masaż serca.
7. Wie, jakie jest niebezpieczeństwo zakażeń podczas kontaktu z krwią i innymi wydzielinami, przeprowadzi szkolenie na powyższy temat.

ARTYSTYCZNE

- WOKALISTKA **(221) PIEŚNIARKA** (222)
- FOTOGRAF** (243) FOTOREPORTERKA**(244)

SPRAWNOSCI SPORTOWE:

- PŁYWACZKA** (291) DOSKONAŁA*** (292)
- KAJAKARKA** (294) – TE CO BYŁY NA SPŁYWIE (zaliczana do terenoznawstwa)

NAUKOWE I TECHNICZNE

- OBSERWATORKA NIEBA** (263) ASTRONOM*** (264) (zaliczana do terenoznawstwa)
- MŁODA REPORTERKA *(258) DZIENNIKARKA ** (258) REDAKTORKA*** (259)

Tradycja Harcerska

BĄDŹ GOTÓW**, BĄDŹ GOTÓW***

SZARE SZEREGI **

- Wiem, jak przedstawia się struktura wojenna Szarych Szeregów
- Wiem co oznacza program Dziś-Jutro-Pojutrze
- Umie scharakteryzować trzy grupy wiekowe działające w Szarych Szeregach
- Wiem czym są/co oznacza sabotaż i dywersja
- Potrafi podać przykłady kilka przykładów małego sabotażu i dywersji z Kamieni na szaniec
- Znam min. 1 piosenkę o Szarych Szeregach.

SZARE SZEREGI ***

- Odwiedziłem Muzeum powstania Warszawskiego
- Znam dzieje Powstania Warszawskiego. Wiem, kiedy się zaczęło i zakończyło
- Znam min. 2 piosenki powstańcze.
- Wie jaki bataliony harcerskie walczyły w Powstaniu
- Poznałem sylwetki harcerzy należących do Szarych Szeregów. Odwiedziłem grób jednego z bohaterów Szarych Szeregów.
- Znam Akcję Szarych Szeregów oraz wiem jaką rolę odegrała każda z nich w historii Polski
- Wiem co jest symbolem Polski Podziemnej i Szarych szeregów
- Opowiedziała gawędę o harcerzu/harcercie z szarych szeregów przy ognisku drużyny
- przeczytałam min. 1 książkę o działalności Szarych Szeregów