

ĆWIK**SZLAK ŻÓŁTY**

Ty sam i twoje najbliższe środowisko

SPORTWymagania obowiązkowe:

- A. Przepłynąć 100 m.
- B. Pokierować gimnastyką poranną drużyny lub zastępu; znać podstawowe ćwiczenie: rozluźniające mięśnie, właściwy oddech.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Uprawiać regularnie wybrany sport. (10)
2. Umieć pływać 4-ema stylami pływackimi. (10)
3. Przejechać jednorazowo 25 km na rowerze lub przejść 5 km pieszo albo spłynąć rzeką przy użyciu pagaja. (10)
4. Wziąć udział w zawodach sportowych. (10)
5. Wykonać skok do wody z wys. 5 m. (10)
6. Zdobyć pomarańczowy pas w judo lub karate. (10)
7. Zejść po linie 10 m. (10)
8. Nauczyć pływać harcerza z zastępu. (10)
9. Przygotować dla drużyny bieg sprawnościowy. (10)

SZTUKA I OBSERWACJAWymagania obowiązkowe:

- A. Znać 20 piosenek na pamięć.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Pracować regularnie nad opanowaniem swojego ciała (np. gimnastyka, czytanie na głos, śpiew) i zastosować nabytą technikę dla zilustrowania wybranego wydarzenia. (10)
 2. Zagrać na koncercie lub w przedstawieniu teatralnym. (10)
 3. Grać na instrumencie muzycznym w sposób zadowalający i wykorzystać to podczas ogniska lub świeczyska. (10)
 4. Zaimprovizować akompaniament rytmiczny lub melodyczny przy użyciu elementów przypadkowych (np. butelki). (10)
 5. Własnym sposobem zilustrować poemat, książkę lub kronikę swojego zastępu (10)
 6. Sporządzić lub ubrać kukielkę lub komiczną główkę z drewna lub kartonu. (10)
 7. Posiadać sprzęt fotograficzny i zrobić 10 zdjęć przedstawiających życie zastępu. (10)
 8. Urządzić i udekorować kompletnie pomieszczenie zastępu. (20)
 9. Po 5 lub 10 min. przebywania na ulicy opisać precyzyjnie osoby, które przechodziły (chód, twarz...).
- (10)

ŻYCIE CODZIENNE

Wymagania obowiązkowe:

- A. Umieć zachowywać się gościnnie i z kurtuazją w kontaktach z innymi.
- B. Brać czynny udział w obowiązkach domowych.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

- 1. Umieć używać komputerowe programy tekstowe, napisać i wydrukować poprawnie złożony dokument. (10)
- 2. Utrzymywać w dobrym stanie swój środek lokomocji. (10)
- 3. Pomalować i wytapetować pokój. (10)
- 4. Umieć posługiwać się sprzętem majsterkowicza i dokonać drobnych napraw domowych. (10)
- 5. Przyrządzić posiłek w domu (zupa, drugie danie, deser). (10)
- 6. Wyjaśnić komuś jak w mieście przemieścić się z jednego punktu do drugiego, wskazując kilka charakterystycznych punktów na trasie. (10)
- 7. Zredagować poprawnie pismo dla rodziców, zaproszenie na święto szczepu, rozpoczęcie roku pracy lub inną imprezę. (10)
- 8. Znać główne przepisy kodeksu drogowego. (10)
- 9. Prowadzić w zeszytcie księgowość własną lub zastępu. (10)

OBOZOWANIE

Wymagania obowiązkowe:

- A. Spędzić 30 dni na obozie harcerskim tak, by szefowie byli z ciebie zadowoleni.
- B. Utrzymywać zawsze swoje rzeczy w porządku.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

- 1. Postawić samodzielnie w nocy jednoosobowy namiot. (10)
- 2. Mieć notatnik z przepisami i proporcjami kuchni obozowej i gotować przez jeden dzień. (10)
- 3. Przyrządzić 4 posiłki wg przepisów kuchni traperskiej. (10)
- 4. Umieć przygotować i przyrządzić królika, rybę i kurczaka. (10)
- 5. Zbudować i wykorzystywać piec obozowy i upiec 2 rodzaje ciasta. (10)
- 6. Umieć rozpalić ognisko bez użycia papieru, zapalek i zapalniczki. (10)
- 7. Przygotować w porozumieniu z drużynowym wielką grę i przeprowadzić ją stosując techniki obozowe. (10)
- 8. Przeprowadzić rozpoznanie miejsca na obóz, wykonać szkic i fotografie; zaznaczyć zbiorniki wodne, wyznaczyć miejsce na kuchnię, kaplicę i wskazać wszystkie czynniki, które mogą być użyteczne; przedłożyć drużynowemu sprawozdanie pisemne z rozpoznania. (20)
- 9. Zorganizować dla siebie nocleg pod gołym niebem. (10)

ŻYCIE RELIGIJNE

Wymagania obowiązkowe:

- A. Zachowywać się po chrześcijańsku nie poddając się trendom i modom (filmy, tańce, wulgaryzmy...).
- B. Codziennie znajdować czas na modlitwę osobistą i refleksję.
- C. Spotykać się osobiście i regularnie z księdzem.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Uczestniczyć w dwudniowych rekolekcjach indywidualnych w klasztorze. (20)
2. Uczestniczyć regularnie we Mszy Św. Poza niedzielami wg ustalonego rytmu. (20)
3. Odmawiać i rozważać regularnie różaniec. (20)
4. Odmawiać codziennie Anioł Pański. (20)
5. Umieć korzystać z brewiarza i odmawiać regularnie jedno z nabożeństw (Jutrznia, Nieszpory, Kompleta). (20)
6. Mieć zwyczaj medytacji cotygodniowej nad tekstami liturgii niedzielnej. (20)

SZLAK ZIELONY Świat, który cię otacza

ORIENTACJA I WYPRAWA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Umieć określić swoje położenie systemem triangulacyjnym.
- B. Zrealizować we dwóch wyprawę dwudniową. Zebrać maks. spostrzeżeń. Przygotować posiłek traperski i upiec chleb w warunkach polowych. Przedstawić sprawozdanie z wyprawy: szkic topograficzny i panoramiczny, kronika pobytu, obserwacje meteorologiczne, geologiczne, ekonomiczne, historyczne, architektoniczne, etnograficzne... ze szkicami i zdjęciami.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Przygotować i poprowadzić wielką grę orientacyjną dla zastępu. (10)
2. Wykonać makietę terenu lub dna morskiego posługując się mapą. (10)
3. Posiadać przybornik topograficzny pozwalający wykonać wszystkie zestawienia i szkice. (10)
4. Posługiwać się biegle siatką kwadratów. (10)
5. Zorganizować grę w zastępie dot. czytania mapy. (10)

KOMUNIKACJA I SYGNALIZACJA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Znać i stosować poprawnie jedną z technik przekazywania informacji (radio, Mors optyczny, semafor).

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Zaszyfrować i odszyfrować zakodowaną wiadomość. (10)
2. Zorganizować sztafetę sygnalizacyjną na dużą odległość (2 km) lub semaforem na 1 km. (10)
3. Znać oznaczenia funkcji na poziomie krajowym i federacji. (10)
4. Zredagować i zilustrować fotografiami lub rysunkami reportaż, który ukaże się w „Gnieździe”. (10)
5. Utrzymywać regularną korespondencję ze skautami z innego państwa. (10)

CZŁOWIEK I JEGO HISTORIA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Znać główne organa państwa i zasady porządku konstytucyjnego.
- B. Nakreślić w szerokim skrócie historię Europy i wkład Polski do dziedzictwa kultury europejskiej.
- C. Wyjaśnić cechy wspólne i główne różnice między organizacjami harcerskimi w naszym kraju.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Umieć rozróżnić główne zakony, charakteryzując każdy z nich. (10)
2. Mieć podstawowe pojęcie o symbolice sztuki chrześcijańskiej (obrazy, freski, ikony, architektura sakralna...). (10)
3. Znać główne partie polityczne w Polsce i ich doktryny. (10)
4. Nakreślić historię, oddziaływanie i dorobek głównych zakonów, w tym rycerskich. (10)
5. Znać główne zgromadzenia zakonne w swoim regionie. (10)

PRZYRODOZNAWSTWO

Wymagania obowiązkowe:

- A. Znać doskonale życie wybranego zwierzęcia.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Sporządzić serię trójpalcowych odcisków zwierząt poprzez odlew w gipsie. (10)
2. Rozpoznać 10 konstelacji gwiazdnych. (10)
3. Znać florę i faunę swojego regionu. (10)
4. Sporządzić piękny zielnik albo kolekcję geologiczną lub zwierzęcą. (10)
5. Mieć podstawowe pojęcie o klimatologii. (10)
6. Przygotować pełny posiłek w oparciu o rośliny, które spotyka się powszechnie w twojej okolicy. (Trzeba upewnić się wcześniej czy są jadalne.) (10)
7. Uczestniczyć w akcji zalesiania, oczyszczania lasu lub niesienia pomocy zwierzynie. (10)
8. Zorganizować i przeprowadzić czaty na oglądanie zwierzyny, sporządzić sprawozdanie i fotografie. (10)
9. Zorganizować dla zastępu lub drużyny grę przyrodniczą. (10)
10. Wyreżyserować i zainscenizować biblijne stworzenie świata (pantomima, tekst, światło, dźwięk) lub inny fragment z Pisma Św. przedstawiający piękno natury. (20)

ZNAJOMOŚĆ WIARY

Wymagania obowiązkowe:

- A. Przeczytać jedną z czterech Ewangelii i inną księgę Nowego Testamentu (Dzieje Apostolskie, Listy...).
- B. Mieć wiedzę o podstawowych tajemnicach naszej wiary (Trójca Święta, Wcielenie, Odkupienie).
- C. Znać i umieć objaśnić każdy z siedmiu sakramentów.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Wybrać, przeczytać i omówić oficjalny tekst Kościoła. (20)
2. Znać zasadnicze części Biblii, umieć znaleźć tekst przez odsyłacze. (10)
3. Mieć pojęcie o historii Kościoła, omówić szczegółowo wybraną epokę. (10)
4. Znać organizację Kościoła w Polsce i w swojej diecezji. (10)
5. Przeczytać Nowy Testament, umieć opowiedzieć o życiu Chrystusa i początkach Kościoła. (10)
6. Zaproponować krótkie rozważania nad tajemnicami modlitwy różańcowej. (10)

SZLAK CZERWONY

Działanie

SŁUŻBA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Umieć założyć opatrunek uciskający, znać miejsca ucisku i sposób ich wykorzystania, założyć opatrunek na ranę.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Posiadać apteczkę pierwszej pomocy lub prowadzić takową w zastępie. (10)
2. Znać i umieć zastosować metody ratowania topielca. (10)
3. Zajmować się regularnie podczas co najmniej 3 miesięcy osobą w podeszłym wieku, osobą niepełnosprawną lub dzieckiem. (10)
4. Znać zasady postępowania przy ewakuacji rannego. (10)
5. Znać instrukcję przeciwpożarową własnej szkoły i umieć się posługiwać gaśnicą. (10)
6. Umieć unieruchomić złamaną część ciała. (10)
7. Umieć zastosować sztuczne oddychanie i inne czynności przy reanimacji. (10)
8. Umieć sporządzić nosze, kierować zespołem niosącym nosze i transportować rannego. (10)

EKSPRESJA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Zorganizować i poprowadzić całkowicie ognisko lub świeczysko (program, śpiew, przedstawienie, modlitwa).
- B. Nauczyć 3 piosenki drużynę lub zastęp.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Zrealizować montaż audiowizualny lub krótki film video (od 10 do 15 min.) na temat działalności zastępu lub drużyny. (20)
2. Przeprowadzić przedstawienie chińskich cieni (pantomima) lub kukielkowe. (10)
3. Ułożyć piosenkę zastępu, drużyny i zaprezentować ją podczas większej uroczystości, np. święta szczepu. (10)
4. Umieć odczytać z nut melodię piosenki, zagrać ją na instrumencie i nauczyć zastęp. (10)
5. Przygotować w całości 20-min. spektakl z kostiumami, dekoracjami, maskami, oświetleniem... (20)
6. Znać melodie i mieć w swoim śpiewniku słowa 10 piosenek w obcych językach. (10)
7. Przedstawić z pomocą zastępu widowisko nt. zwyczajów, folkloru, tańca, śpiewu itd. jakiegoś regionu Polski lub państwa europejskiego. (20)

WĘZŁY I PIONIERKA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Umieć wiązać jeden węzeł zakańczający, 3 węzły połączeniowe, 2 cumownicze, jeden skraccający, jeden ratowniczy, jeden namiotowy,
- B. Pokierować budową urządzeń obozowych na obozie.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Wykonać połączenie lin. (10)
2. Pokierować wykonaniem ważnego urządzenia obozowego: maszt, pomost, wieżyczka, kaplica, namiot na konstrukcji. (20)
3. Wykonać pracę sznurkową (hamak, drabinka, siatka). (10)
4. Wykonać pracę pionierską techniką czopową. (10)
5. Znać cechy charakterystyczne (wady, zalety) różnych rodzajów drewna na budowę. (10)
6. Zbudować zadaszenie na 3 osoby. (10)
7. Zbudować konstrukcję przeznaczoną do obserwacji zwierzyny na czatach. (10)
8. Zbudować tratwę. (10)
9. Odnowić lub zbudować stację drogi krzyżowej. (10)
10. Zbudować przyrządy na bieg sprawnościowy dla drużyny. (10)

RAJD I PRZYGODA

Wymagania obowiązkowe:

- A. Posiadać pełny ekwipunek rajdowy.
- B. Zorganizować samotnie całodobowy biwak (Próba Puszczy). Zbudować szałas, przygotować posiłek z darów lasu, obserwować przyrodę, rozmyślać i modlić się w oparciu o tekst biblijny.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Zorganizować rajd dla zastępu. (10)
2. Zamontować mały mostek, zejście po drabince sznurowej. (10)
3. Iść za zastępem i obserwować go przez pół dnia nie będąc widzianym, notując wszystko co możliwe (zachowanie, ubiór, śpiewane piosenki, okrzyki itp.). (10)
4. Zaprojektować i wybudować tratwę dla zastępu. (10)
5. Zbudować igloo. (10)
6. Uczestniczyć w rajdzie narciarskim. (10)
7. Stosując różne techniki harcerskie zorganizować wielką grę dla zastępu. (10)
8. Zorganizować bieg na orientację. (10)
9. Śledzić w ciągu dnia w mieście znajomą osobę, tak, aby tego nie zauważyła. (10)

APOSTOLSTWO

Wymagania obowiązkowe:

- A. Zostać uznanym przez Sąd Honorowy apostołem w sensie 3 punktu Prawa.
- B. Pokierować modlitwą poranną i wieczorną w zastępie podczas co najmniej 4 dni.

Wymagania fakultatywne (20 pkt.)

1. Pokierować w swoim otoczeniu akcją mającą na celu zmianę postaw (cwaniactwo, kultura osobista, czystość, szacunek dla innych...). (10)
2. Podjąć się przygotowania oprawy Mszy Św. (służba liturgiczna, śpiew, czytania). (10)
3. Uczestniczyć w akcji charytatywnej. (10)
4. Umieć przygotowywać szaty liturgiczne, mszał, naczynia liturgiczne przed Mszą Św. (10)
5. Założyć nowy zastęp. (20)
6. Nauczyć chłopca służyć do Mszy Św. (10)
7. Zorganizować czuwanie, adorację zastępu z modlitwą, śpiewami, rozważaniem. (10)

8. Zorganizować wraz z księdzem adorację eucharystyczną (przygotowanie, pieśni, krótkie czytania, medytacje). (10)