

Instrukcja dla opiekuna próby wędrowniczej

Kandydat na wędrownika powinien wyznaczyć sobie trzy wyzwania – po jednym z każdego działu: duchowe, intelektualne i fizyczne i realizować każde z wyzwań codziennie przez 7 dni. Opiekun próby omawia i zatwierdza wyzwania zanim kandydat rozpocznie ich realizację. Stara się ustalić czy są odpowiednie dla kandydata:

- nie mogą być zbyt łatwe (takie które kandydat jest w stanie zrealizować bez żadnego wysiłku i wkładu własnego)

- nie mogą być też zbyt trudne (nie możliwe do zrealizowania, zagrażające zdrowiu kandydata bądź innych osób, nie etyczne itp.)

Próba wędrownicza powinna trwać 3 tygodnie (maksymalnie 6 tygodni) i zakończyć się indywidualną rozmową opiekuna próby z kandydatem, w czasie której omówicie każde z wyzwań (czy udało się je zrealizować w całości, czy były odpowiednie dla kandydata, jakie trudności pojawiły się w trakcie każdego z nich, czy wykonanie ich wymagało wsparcia, czy przyniosło satysfakcję kandydatowi, czy chciałby wyznaczyć sobie więcej tego typu wyzwań, czy tego rodzaju zadania mobilizują go do pracy nad sobą).

Opiekun próby powinien również zapoznać się z pracą kandydata:

„Przedstawił (w dowolny, wybrany przez siebie sposób) dlaczego chce przynależeć do grona Wędrowników” i zachęcić kandydata do zaprezentowania jej również w gronie wędrowniczym.

Po zaliczeniu próby, opiekun podpisuje indeks próby wędrowniczej kandydata i zgłasza Koordynatorowi ds. wędrowników ZHA, gotowość do przyjęcia kandydata do grona Wędrowników ZHA.

Przykładowe wyzwania:

- duchowe

1. Przeczytać każdego dnia 1 wybrany rozdział z Biblii i wybrać z niego najlepszy dla siebie tekst.
2. Przeczytać ulubioną księgę z Biblii
3. Zainstalować aplikację ograniczającą możliwość korzystania z telefonu po 21 i wszystkie wieczory spędzić z bliską osobą z najbliższej rodziny
4. Zrezygnować z używania telefonu (poza niezbędnymi połączeniami telefonicznymi)
5. Zrezygnować z gier komputerowych i sporządzić tygodniowe zestawienie zaoszczędzonego czasu
6. Zorganizować tydzień bez słodyczy i przekąsek: tylko woda i trzy lekkie posiłki dziennie
7. Wybrać 1 osobę z grupy wędrowniczej i codziennie rano i wieczorem modlić się za nią
8. Prześłać znajomemu/koledze/przyjacielowi każdego dnia tekst biblijny zawierający pocieszającą treść
9. Wziąć lodowaty prysznic każdego dnia rano
10. Inne własne wyzwanie

- intelektualne

1. Poznać i powtarzać 50 podstawowych słów w nowym nieznanym dotąd języku
2. Przeczytać dowolną książkę w języku obcym
3. Przeczytać dowolną książkę dotyczącą organizacji własnego czasu
4. Obejrzeć dowolną serię filmów przyrodniczych w języku obcym
5. Obejrzeć dowolną serię filmów popularnonaukowych (każdy odcinek trwający min. 20 minut)
6. Rozpocząć grę w szachy i opanować zasady tej gry
7. Nauczyć się algorytmu szybkiego układania co najmniej 3 ścian Kostki Rubika
8. Ułożyć puzzle powyżej 1500 elementów
9. Wysłuchać serii dowolnego podcastu dotyczącego własnych zainteresowań naukowych
10. Inne własne wyzwanie

- fizyczne

1. Wykonać ustaloną liczbę pompek (zwiększać liczbę pompek w trakcie wyzwania)
2. Podciągać się (zwiększać liczbę podciągnięć w trakcie wyzwania)
3. Wybrać się na basen trzy razy w ciągu tygodnia i przepłynąć ustaloną odległość nad i pod wodą
4. Biegać - wyznaczyć sobie końcowy cel np. 7 km w ostatni dzień
5. Wbiec 5 razy codziennie na ostatnie piętro najwyższego budynku w okolicy (minimum 5 pięter)
6. Przejechać na rowerze 10 km
7. Przejechać na rolkach/tyżwach 8 km
8. Zrobić dowolny trening fitness trwający min. 40 minut
9. Skakać na skakance podwajając ilość skoków/serii każdego dnia
10. Inne własne wyzwanie