

TOWARZYSZ

Podręcznik do stopnia

ZHP

PROGRAM, WYMAGANIA, MATERIAŁY DODATKOWE

Spis Treści

Cele 3
Hasło, motto, przyrzeczenie, prawo Pathfinder 4
W jaki sposób pracować z tym podręcznikiem 5
Roczny plan pracy 6
Towarzysz wymagania 8
Szczegóły wymagań:
- Ogólne 11
- Rozwój Duchowy 15
- Służenie Innym 30
- Rozwój Przyjaźni 34
- Zdrowie i Kondycja Fizyczna 36
- Rozwój Organizacji i Przywództwa 42
- Poznawanie Przyrody 47
- Życie w terenie 59
- Wzbogacanie Stylu Życia 80

CELE

Dostarczenie możliwości harcerzom:

- aby mogli dowiedzieć się, że Bóg ich kocha i troszczy się o wszystkich ludzi,
- aby pomóc im zrozumieć, że Chrystus jest największym objawieniem Boga,
- aby wzbudzić w nich świadomość, że Kościół interesuje się każdym z nich indywidualnie,
- aby umożliwić im osobisty wzrost i rozwój poprzez relacje interpersonalne w wybranych dziedzinach,
- aby mogli rozwijać większą świadomość potrzeb społeczności, w której żyją i aby pomóc im znaleźć sposoby uczestniczenia w wypełnianiu tych potrzeb,
- aby pomóc im w rozwijaniu pragnienia realizacji celu we wszystkim, co robią oraz aby pobudzać w nich chęć do aktywnego uczestnictwa w całym programie na stopień Towarzysza.

Hasło

„Zanieść Poselstwo Adwentowe całemu światu w moim pokoleniu”.

Motto

„Albowiem miłość Chrystusa przynagla nas”.

Przyrzeczenie:

Przez łaskę Bożą
Będę czysty, uprzejmy i prawy
Będę zachowywać Prawo Pathfinder
Będę sługą Boga i przyjacielem człowieka.

Prawo Pathfinder:

1. Będę rozpoczynał dzień nabożeństwem.
2. Będę wykonywał swoje obowiązki starannie i sumiennie.
3. Będę dbał o swoje zdrowie.
4. Będę dbał o czystość sumienia.
5. Będę uprzejmy i posłuszny.
6. Będę godnie zachowywać się w świątyni.
7. Będę miał pieśń w swoim sercu.
8. Będę wypełniał wolę Bożą.

W jaki sposób pracować z tym podręcznikiem:

Aby pomóc instruktorom w przekształceniu programu do zdobywania stopnia (listy wymagań) na konkretny plan nauczania, zebraliśmy w tym podręczniku informacje – jak zaplanować i wykonać tę pracę w ciągu jednego roku szkolnego, wykorzystując do tego 30 - 35 minutowe odcinki czasu (część zbiórki).

Układając swój plan pamiętaj, że rok harcerski, generalnie pokrywa się z rokiem szkolnym. W niektórych krajach oznacza to, że tylko część roku dostępna jest na zbiórki, podczas gdy w innych krajach nie jest to ograniczone w ten sposób, jednak by ująć wszystko w jednym miejscu, plan ten rozłożono w harmonogramie na min 20 tygodni. Wszystkie drużyny i zastępy zachęcamy jednak do dostosowania poniższego planu do ilości zbiórek, które są w stanie zorganizować.

W czasie roku mogą być zorganizowane dodatkowe diecezjalne, krajowe lub międzynarodowe wydarzenia, np.: rajdy, biwaki, obozy, zloty (krajowe i międzynarodowe). Plan nauczania nie jest ułożony tak, aby wymagane było ukończenie niektórych zajęć na w/w wydarzeniach, jednak niektóre z wymagań pozwalają na przeprowadzenie ich w trakcie takich spotkań.

Czas wakacji zwykle jest wykorzystany na duże zloty, obozy ogólnokrajowe czy międzynarodowe, jednak instruktorzy powinni starać się wykorzystać ten czas maksymalnie, w miarę możliwości. Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w Podręczniku Kadry Pathfinder.

WAŻNA UWAGA: Podręcznik, który trzymasz w rękach ma dostarczyć ci jedynie ***wskazówki***. Oznacza to, że zachęcamy cię do modyfikacji, adaptacji, dopasowania konkretnie do twojej sytuacji, dostępnych materiałów i możliwości.

Kolejna zbiórka lub tydzień	Przykładowy Program	Strona w podręczniku
1	Przyrzeczenie – znaczenie, prezentacja ilustracji, nauka treści Rozpoznanie i opisanie 12 ptaków Wprowadzenie do książki „Na radosnym szlaku” Wprowadzenie do Klubu Książki Członkostwo i składki	11 57 12 13 11
2	Księgi Nowego Testamentu – omówienie i początek uczenia Rozpoczęcie czytania Ewangelii Mateusza i Marka Ćwiczenia fizyczne i kondycja – zdrowy styl życia Wprowadzenie do Klejnotu Biblijnego	15 25 37 19
3	Powtórzenie wiadomości nt. ksiąg Nowego Testamentu Rozpoznanie i opisanie 12 drzew Planowanie biwaku, wycieczki lub imprezy	15 57 62
4	Quiz z ksiąg Nowego Testamentu Uwagi nt. wyboru dobrego miejsca na rozbicie obozu Planowanie realizacji planu „Rzucam palenie”, przygotowanie plakatu itp.	15 63 41
5	Biwak Powtórzenie wiadomości nt. ksiąg Nowego Testamentu Układanie ogniska, poznawanie zasad bezpieczeństwa / Wycieczka piesza na 8 km	62 15 73
6	I Kor 9,24-27 – omówienie i nauka Flaga narodowa – układ barw i zasady obchodzenia się z flagą Sprawdzenie postępów w lekturze Ewangelii Mateusza i Marka	36 13 25
7	Historia Stworzenia Powtórzenie wiadomości: ptaki i drzewa	55 57
8	Konsekwencje palenia papierosów Sprawność Przyroda: Wprowadzenie (ten temat będzie kontynuowany przez kilka lekcji) Powtórzenie I Kor 9,24-27 Sprawność Sztuka i Rzemiosło: Wprowadzenie	38 47 36 80
9	Biwak Powtórzenie I Kor 9,24-27 Osiem kierunków świata bez użycia kompasu Powtórzenie węzłów ze stopnia Przyjaciela	62 36 59 64
10	Zadanie domowe – wprowadzenie do dyskusji biblijnej Węzły na stopień Towarzysza	22 64
11	Przedstawienie wyników biblijnego zadania domowego, dyskusja itp. Planowanie służby na rzecz społeczeństwa	22 30

	Węzły / tablica węzłów z 15 węzłami	64,78
12	Wycieczka piesza na 8 km z prowadzeniem dziennika wycieczki Powtórzenie wiadomości: ptaki i drzewa	73 57
13	Polecenie czytania Pierwszych Wizji Ellen White Sprawność Przyroda	26 47
14	Fragmenty Biblii do nauki na pamięć Omówienie wyników służby na rzecz społeczeństwa Sprawdzenie wszystkich zadań do przeczytania	19,25 30 13,25
15	Biwak Powtórzenie wiadomości z nauki fragmentów Biblii Gotowanie na ognisku bez użycia przyrządów kuchennych Rozmowa na temat różnic kulturowych oraz płciowych Zaliczenie sprawności Sztuka i Rzemiosło	62 25 76 34 80
16	Omówienie jak Bóg korzysta z pomocy proroków Pierwsza pomoc Rękodzieło itp.	26 69 80
17	Uzupełnienie krzyżówki Zaliczenie testu pierwszej pomocy Za co dziękujemy rodzicom?	27 69 34
18	Sprawność Początkujący pływak zaawansowany (uwaga: może być wymagany dodatkowy czas)	39
19	Egzamin z Klejnotu Biblijnego	19
20	Sprawdzenie wszystkich zadań domowych; Uzupełnienie zaległości Powtórzenie wiadomości z nauki fragmentów Biblii Planowanie ceremonię zakończenia próby	19,25

TOWARZYSZ WYMAGANIA

I. OGÓLNE

1. Wiek 11 lat lub uczeń V klasy szkoły podstawowej.
2. Aktywny harcerz PATHFINDER lub uczestnik grupy młodzieży.
3. Zna na pamięć i potrafi wyjaśnić Przyrzeczenia PATHFINDER, potrafi zilustrować jego znaczenie w ciekawy sposób.
4. Przeczytał książkę „Na radosnym szlaku" L. Maxwell'a lub podobną na temat Przyrzeczenia i Prawa, jeśli wcześniej nie przeczytał.
5. Posiada aktualny certyfikat Klubu Książki i napisał co najmniej 1 akapit recenzji z jednej z przeczytanych książek.

Zaawansowane:

*Zna układ barw i zasady właściwego prezentowania flagi państwowej.

II. ROZWÓJ DUCHOWY

1. Potrafi wymienić, znaleźć i podzielić na 4 części księgi Nowego Testamentu.
2. Posiada aktualny certyfikat Klejnotu Biblijnego.
3. Po konsultacji z zastępowym wybrał jeden z tematów, przedstawił, co Chrystus chciał nam przekazać, wykorzystując jedną z metod.
   Metody: dyskusja z zastępowym, zajęcia w grupie, publiczne wystąpienie
   Tematy:
   a. jedna z przypowieści Chrystusa,
   b. jeden z cudów Chrystusa,
   c. kazanie na górze,
   d. kazanie na temat drugiego przyjścia.
4. Przeczytał Ewangelie Mateusza i Marka w dowolnym przekładzie. Zapamiętał dowolne 2 fragmenty z poniższych:
   a. Błogosławieństwa Mt 3,3-12,
   b. Modlitwa Pańska Mt 6,9-13,
   c. Powrót Chrystusa Mt 24,4-7,11-14,
   d. Zlecenie głoszenia ewangelii Mt 28,18-20.

Zaawansowane:

* Przeczytał o pierwszej wizji E. G. White i omówił z zastępowym, w jaki sposób Bóg za pośrednictwem proroków przedstawiał poselstwa Kościołowi.

** Wypełnił krzyżówkę opartą na pierwszej wizji E. G. White.

III. SŁUŻENIE INNYM

1. W konsultacji z zastępowym opracował spędzenie co najmniej 2 h w lokalnej społeczności, demonstrując we właściwy sposób rzeczywiste towarzystwo komuś innemu.
2. Spędził co najmniej pół dnia biorąc udział w projekcie na rzecz lokalnej społeczności lub jego zboru.

Zaawansowane:

* Wziął udział w akcji ewangelizacyjnej. Przyprowadził przyjaciela spoza Kościoła, który aktywnie w nim uczestniczył lub był tylko obserwatorem.

IV. ROZWÓJ PRZYJAŹNI

1. Omówił zasady i zademonstrował znaczenie szacunku dla ludzi z innych kultur lub odmiennej płci.

Zaawansowane:

* Omówił i zademonstrował szacunek dla rodziców/opiekunów. Wyjaśnił w jaki sposób się nim opiekują.

V. ZDROWIE I KONDYCJA FIZYCZNA

1. Nauczył się na pamięć i wyjaśnił tekst: 1 Kor 9,24-27.
2. Przedyskutował z zastępowym w jaki sposób kondycja fizyczna i regularne ćwiczenia są powiązane ze zdrowym życiem.
3. Poznał szkodliwe dla zdrowia i kondycji fizycznej skutki palenia papierosów i napisał własne ślubowanie abstynencji od nikotyny.
4. Zdobył sprawność Początkujący Pływak zaawansowany.

Zaawansowane:

* Szkolenie HIV/AIDS.

** Wziął udział w kursie 5-dniowym „Rzucam Palenie” lub obejrzał 2 filmy o zdrowiu lub wykonał plakat na temat szkodliwości palenia lub używania narkotyków lub pomógł przygotować wystawę na temat szkodliwości palenia papierosów itp.

VI. ROZWÓJ ORGANIZACJI I PRZYWÓDZTWA

1. Zaplanował i poprowadził nabożeństwo dla swojego zastępu.
2. Pomógł zastępowi zaplanować wyjątkowe spotkanie np. przyjęcie, wycieczkę pieszą, lub biwak z noclegiem.

Zaawansowane:

* Wziął udział w wyjątkowym wydarzeniu drużyny tj. rozpoczęcie roku harcerskiego, nadanie stopni lub harcerska sobota, a następnie ocenił wydarzenie i określił jak można je ulepszyć.

VII. POZNAWANIE PRZYRODY

1. Wziął udział w grze terenowej lub w godzinnym spacerze przyrodniczym.
2. Zdobył jedną ze sprawności: Płazy, Ptaki, Żywy inwentarz, Drób, Gady, Muszle, Drzewa lub Krzewy.
3. Przestudiował opis stworzenia świata. Opracował 7-dniowy, terenowy dziennik przyrodniczy, opisując swoje obserwacje przyrody, przy czym każdego dnia skupiając się na tym co odpowiada rzeczom stworzonym tego dnia.

Zaawansowane:

* Rozpoznał w terenie i opisał 12 gatunków ptaków i 12 lokalnych gatunków drzew.

VIII. ŻYCIE W TERENIE

1. Potrafi odnaleźć 8 głównych kierunków świata bez pomocy kompasu.
2. Wziął udział w 3-dniowym biwaku i podał co najmniej 6 reguł, które stosuje się przy wyborze miejsca na obóz.
3. Przypomniał sobie lub nauczył się węzłów na stopień Przyjaciela. Nauczył się 3 podstawowych przewiązów. Nauczył się wiązać i poznał zastosowanie węzłów: szotowy, skrót zwykły, związ wantowy, zaciskowy, namiotowy.
4. Zdał test z pierwszej pomocy na stopień Towarzysza.

Zaawansowane:

* Zbudował 5 różnych typów ognisk i wyjaśnił ich zastosowanie. Omówił bezpieczeństwo rozpalania ogniska lub przeszedł trasę 8 km prowadząc dziennik.
** Ugotował obozowy posiłek bez dodatkowego wyposażenia.
*** Przygotował tablicę z co najmniej 15 węzłami.

IX. WZBOGACANIE STYLU ŻYCIA

1. Zdobył jedną nową sprawność z działu SZTUKA I RZEMIOSŁO.

Zaawansowane:

*Zdobył jedną nową sprawność z działu PRACE DOMOWE, ZDROWIE I NAUKA, UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE lub GOSPODARSTWO ROLNE.

WYMAGANIA OGÓLNE

Na spełnienie wymagań z tej sekcji został przydzielony okres jednej klasy, plus jedna klasa na wymagania zaawansowane.

PUNKT 1:
Wiek 11 lat lub uczeń V klasy szkoły podstawowej.

Wyjaśnienie:

1. V klasy szkoły podstawowej
2. początek semestru, w którym kandydat obchodzi 11 urodziny.

Nowi członkowie mogą dołączyć na początku kwartału lub w dogodnym dla zastępu momencie.

PUNKT 2:
Aktywny harcerz PATHFINDER lub uczestnik grupy młodzieży.

Wyjaśnienie:
„Aktywny harcerz PATHFINDER” oznacza że harcerz:

a. Opłaca regularnie składki członkowskie
b. Uczestniczy w co najmniej 75% spotkań drużyny

Harcerz powinien wspierać ruch Pathfinder swoim wpływem jak i środkami materialnymi. A swój udział w odpowiedzialności za drużynę powinien traktować jako wyzwanie, które przed nim postawiono.

PUNKT 3
Zna na pamięć i potrafi wyjaśnić Przyrzeczenia PATHFINDER, potrafi zilustrować jego znaczenie w ciekawy sposób.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Metody nauczania:
Harcerze mogą zilustrować kolejne punkty Przyrzeczenia malując obrazki lub przygotowując wycinanki. Jako instruktor możesz zdecydować się, żeby przydzielić to zadanie całemu zastępowi. Przydziel każdemu harcerzowi punkt, który chciałby lub chciałaby zilustrować. Po

wykonaniu zadania, poproś ich o zaprezentowanie swojej pracy. W niektórych przypadkach harcerze mogą chcieć wykonać zadanie w formie skeczu, wiersza lub piosenki.

Przyrzeczenie PATHFINDER:
Przez łaskę Bożą
Będę czysty, uprzejmy i prawy
Będę zachowywać Prawo Pathfinder
Będę sługa Boga i przyjacielem człowieka.

Znaczenie Przyrzeczenia:
„Przez łaskę Bożą" – oznacza, że będę polegać na Nim, wiedząc że Jego siła jest doskonała w mojej słabości. Oznacza to, że tylko polegając na Bogu jestem w stanie wypełniać Jego wolę. Oznacza to, że tylko przez łaskę jesteśmy zbawieni od naszych grzechów poprzez potęgę Jezusa Chrystusa naszego Zbawiciela i Odkupiciela.
„Będę czysty" – oznacza, że uniosę się ponad ten grzeszny świat, w którym żyję i będę prowadzić moje życie w czystości słów i czynów, które mogą uczynić innych ludzi szczęśliwymi.
„Będę uprzejmy" – oznacza, że będę delikatny i uprzejmy nie tylko dla moich kolegów, braci, sióstr, ludzi, ale tak samo do całego stworzenia Bożego.
„Będę prawy" – oznacza, że będę uczciwy i prawy w nauce, pracy i zabawie oraz że zawsze można liczyć na to, że będę się starał wykonać to co do mnie należy jak najlepiej potrafię.
„Będę zachowywać Prawo Pathfinder" – oznacza, że będę poszukiwać znaczenia Prawa Pathfinder i będę starać się żyć według jego ducha, zdając sobie sprawę z tego, że posłuszeństwo prawu jest podstawą każdej organizacji.
„Będę sługą Boga" – oznacza, że sam/sama sobie przyrzekam służyć Bogu w pierwszej kolejności, do końca i najlepiej jak potrafię we wszystkim do czego zostanę wezwany aby być lub zrobić.
„Będę przyjacielem człowieka" – oznacza, że będę żyć aby uszczęśliwiać innych i będę postępować wobec nich tak, jak sam chciałbym aby oni mnie traktowali.

Metoda zaliczenia:
Nauka na pamięć i wykonanie ilustracji.

PUNKT 4
Przeczytał książkę „Na radosnym szlaku" lub podobną na temat Przyrzeczenia i Prawa, jeśli wcześniej nie przeczytał.

Wyjaśnienie:
Ta książka została napisana przez Lawrence'a Maxwell'a, aby ją otrzymać zgłoś się do komendanta chorągwi. Można ją czytać indywidualnie, podczas zbiórek lub innych spotkań młodzieżowych. Jest to szczegółowe rozwinięcie treści Przyrzeczenia i Prawa w formie serii opowiadań. Jeśli została przeczytana w ramach zaliczenia na stopień Przyjaciela, nie jest wymagana na tym poziomie.

PUNKT 5
Posiada aktualny certyfikat Klubu Książki i napisał co najmniej 1 akapit recenzji z jednej z przeczytanych książek.

Wyjaśnienie:
Klub Książki jest tak pomyślany, aby dać harcerzom program poszerzający horyzonty, motywujący ich do czytania książek przygodowych, przyrodniczych, biograficznych oraz inspirujących historii. Aktualny certyfikat oznacza po prostu, że książki zostały przeczytane po otwarciu próby na stopień Towarzysza i przed jej zakończeniem. Książki przeczytane podczas zdobywania stopnia Towarzysz nie mogą być podstawą uzyskania certyfikatu Klubu Książki po raz drugi na inny stopień. Kiedy harcerz wypełni wszystkie wymagania (przeczyta wszystkie książki), drużynowy wysyła formularz zgłoszenia do Komendy Chorągwi w celu uzyskania Certyfikatu Klubu Książki na stopień Towarzysza.

Metoda zaliczenia:
Słowne przedstawienie tytułów książek oraz co najmniej jeden akapit recenzji z jednej z przeczytanych książek.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1
Zna układ barw i zasady właściwego prezentowania flagi państwowej.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Wyjaśnienie:
Koniecznym wymaganiem jest poznanie historii flagi państwowej i odpowiedniego obchodzenia się z nią.

Etykieta flagi państwowej:

Nie zawsze każdy mógł używać flagi państwowej. W czasach średniowiecza, proporce powiewały ze ścian fortów, a w miarę rozwoju kolonizacji, flagi zaczęto używać jako symbol własności. To zawsze państwo albo jego przedstawiciele wznosili flagę. Flaga nigdy tak naprawdę nie należała do ludu.

Pragnienie wywieszania flagi państwowej, jako osobistej oznaki patriotyzmu pojawiło się w większości krajów dopiero po wojnach napoleońskich. Chociaż wielu panujących wtedy władców starało się powstrzymać podobne zapędy, ich wysiłki poszły na marne. W kilku krajach nadal zabronione jest wywieszanie flag w prywatnych domostwach.

W większości państw sformułowano zasady i przepisy dotyczące odpowiedniego posługiwania się flagą. Na lądzie te zasady różnią się w zależności od kraju, ale na morzu obowiązują uniwersalne zasady, akceptowane przez wszystkie kraje. Flaga państwowa zyskała miano szanowanego symbolu.

ROZWÓJ DUCHOWY

Zadaniem sekcji „Rozwój duchowy” jest zapoznanie harcerzy z Nowym Testamentem oraz pomoc w zrozumieniu znaczenia wybranych nauk Chrystusa.

PUNKT 1
Potrafi wymienić, znaleźć i podzielić na 4 części księgi Nowego Testamentu.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:
Pomóc Towarzyszowi poznać umiejscowienie ksiąg Nowego Testamentu.

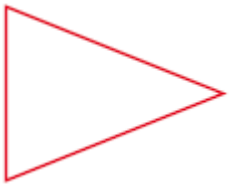
Metody nauczania:
Powtarzanie i tworzenie skojarzeń należą do najlepszych metod zapamiętywania.
Poniżej znajdziesz pięć sposobów pomocnych w nauce tego wymagania:

1. Wykres pamięciowy.
2. Raport medialny.
3. Musztra z Mieczem Słowa.
4. Powtarzanie ksiąg w rytm melodii.
5. Metoda regałów.

1. Wykres pamięciowy

Odwzoruj wykres na tablicy lub powiel materiał z książki i rozdaj podopiecznym.
Po odbyciu dyskusji, ksiąg Nowego Testamentu można uczyć się zgodnie z ich sekcjami.

Ewangelia Mateusza
Ewangelia Marka
Ewangelia Łukasza
Ewangelia Jana

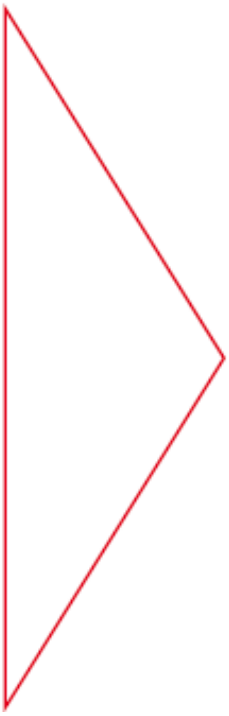


4 ewangelie

Dzieje Apostolskie

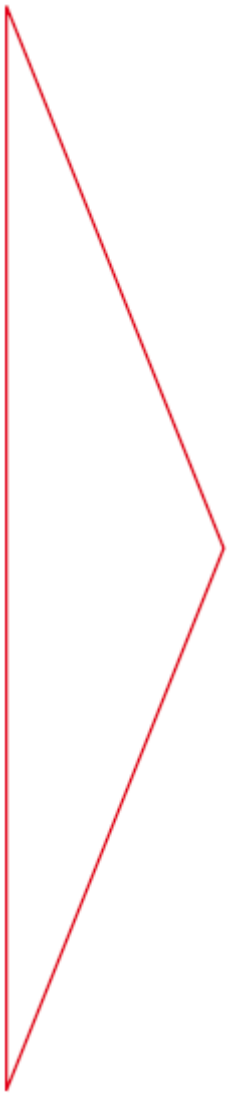
1 księga historyczna

List do Rzymian
1 List do Koryntian,
2 List do Koryntian
List do Galacjan
List do Efezjan
List do Filipian
List do Kolosan
1 List do Tesaloniczan
2 List do Tesaloniczan
1 List do Tymoteusza
2 List do Tymoteusza
List do Tytusa
List do Filemona
List do Hebrajczyków



listy Pawła

List Jakuba
1 List Piotra
2 List Piotra
1 List Jana
2 List Jana
3 List Jana
List Judy



21 listów

Księga Objawienia

1 księga prorocza

2. **Raport medialny.**

Wybierz jednego z pisarzy Nowego Testamentu, a następnie wykonaj jedno z poniższych:

a. Napisz krótki artykuł do gazety
b. Nagraj wywiad stylizowany na radiowy, na temat tego w jakich okolicznościach i kiedy spotkał Jezusa, Wielkiego Nauczyciela. Wylicz księgi autorstwa wybranego pisarza.

Punkty do przeanalizowania:
- Jaką osobą byłeś zanim spotkałeś Jezusa?
- Zawód
- Gdzie go spotkałeś?
- W jaki sposób nauczał?
- Jaka była twoja reakcja?
- Dlaczego zacząłeś spisywanie ksiąg? O czym pisałeś?

3. **Musztra z Mieczem Słowa.**

Jest to ćwiczenie grupowe pomocne w szybkim lokalizowaniu ksiąg Nowego Testamentu. W Liście do Efezjan 6:13-17 znajduje się opis zbroi chrześcijanina. Słowo Boże jest tam przyrównane do miecza (werset 17).

Przebieg ćwiczenia:

1. Wybierz uczestników:
    a. Dwóch Towarzyszy do przytrzymania liny,
    b. Dowolną liczbę pozostałych uczestników.
2. Uczestnicy ustawiają się w jednej linii za liną trzymaną na wysokości około 50 cm. Każdy z nich trzyma Biblię pod lewym ramieniem, niczym miecz schowany w pochwie.
3. Lider wydaje polecenia: „GOTÓW" „PREZENTUJ BROŃ". Towarzysze szybkim ruchem wyciągają miecz (Biblię) i trzymają zamknięte przed sobą, na wysokości bioder, gotowi do odnalezienia tekstu.
4. Lider zapowiada tekst, np. „Ewangelia Marka" (zacznij od dobrze znanych ksiąg) lub prosi o odnalezienie księgi z jednej z sekcji, np. Ewangelie, Listy. Ćwiczenie staje się trudniejsze, gdy wyczytuje się mniejsze księgi lub prosi o odnalezienie konkretnego rozdziału i wersu.
5. Żaden z Towarzyszy nie rusza się, dopóki nie padnie polecenie „NAPRZÓD MARSZ". Lina zostaje opuszczona na ziemię, a Towarzysze szukają tekstów. Natychmiast po znalezieniu tekstu, należy postąpić krok naprzód. Jedną rękę należy trzymać na otwartej Biblii.

6. Na odnalezienie tekstu i zrobienie kroku przeznaczone jest dziesięć sekund od polecenia „NAPRZÓD MARSZ”. (Dostosuj czas do doświadczenia twoich podopiecznych)
7. Osoba pilnująca czasu woła „CZAS”, gdy wyczerpuje się limit czasu. Lina zostaje natychmiast uniesiona, być może łapiąc niektórych z uczestników w pół drogi. W takim wypadku powinni oni cofnąć się za linę.
8. Każdy uczestnik, który przekroczy przez linę przed upływem czasu zostaje zwycięzcą.
9. Wyznaczony sędzia sprawdza otwarte teksty.
10. Każdemu zwycięzcy przyznaje się dwa punkty. Zanotuj, który z nich pierwszy otrzyma dwadzieścia punktów.
11. Lider woła „JEDEN KROK W TYŁ MARSZ”. Trzymający linę opuszczają ją i podnoszą z powrotem po przejściu Towarzyszy.
12. Lider woła: „CHOWAJ MIECZ”. Towarzysze szybko chowają Biblie pod lewe ramię i stają w pozycji „na baczność”.
13. Powtarzaj ćwiczenie od polecenia „PREZENTUJ BROŃ”.

Personel:

1. Lider – wydaje polecenia; przygotuj odnośniki biblijne przed spotkaniem.
2. Dwie osoby do trzymania liny.
3. Dwóch sędziów. Jeden sędzia sprawdza przechodzenie przez linę, zwracając uwagę zwłaszcza na uczestników będących w połowie drogi, gdy wydawany jest komunikat „CZAS”. Drugi sędzia sprawdza poprawność otwartych tekstów biblijnych.
4. Osoba pilnująca czasu – trzyma stoper i w odpowiednim momencie woła „CZAS”.
5. Osoba zliczająca punkty.

5. Powtarzanie ksiąg w rytm melodii.

Happy Songs for Boys and Girls. Dostępne w *ABC*. Ewentualnie księgi Biblii mogą być śpiewane w następującym porządku do melodii *Battle Hymn of the Republic*.

Zwrotka 1. [Kolejne księgi Biblii od Rodzaju do Kaznodziei Salomona]
Zwrotka 2. [J/w, od Pieśni nad Pieśniami do Malachiasza]
Zwrotka 3. [J/w, od Mateusza do Apokalipsy]

(W języku polskim nie ma dostępnych piosenek wymieniających kolejne księgi biblijne. Można spróbować śpiewać je wg. własnego pomysłu. – przyp. tłumacza)

6. Metoda regałów.

Przygotuj pudełka lub drewniane bloki z wyraźnie, drukowanymi literami wypisanymi nazwami ksiąg biblijnych na „boku okładki”. Jeśli to możliwe, ułóż je na regale książkowym.

a. Pomieszaj księgi i poleć kandydatom poukładać je we właściwej kolejności.
b. Opróżnij półki i poleć kandydatom ułożyć księgi we właściwej kolejności na regale.
c. Wykonaj oba ćwiczenia, mierząc czas przy pomocy stopera.

Materiały
Zondervan *Bible Books*

Metoda zaliczenia:

1. Wymienienie ksiąg biblijnych w kolejności

LUB

2. Przeprowadzenie gry biblijnej, w której w ciągu dwóch minut uczestnik musi odnaleźć 15 wskazanych ksiąg Nowego Testamentu.

PUNKT 2
Posiada aktualny certyfikat Klejnotu Biblijnego.

Poniżej prezentujemy propozycję listy tekstów na wypadek, gdyby twój lokalny wydział młodzieży nie posiadał własnej listy.

Można wybrać po jednym tekście do zapamiętania z każdej z siedmiu kategorii.

Znane fragmenty
Ps 119,11
Iz 43,12
Mt 28,19.20
Łk 5,15
Inna opcja

Zasady wiary
Ef 1,8-10
Pwt 6,5
Dz 2,38
Inna opcja

Zbawienie
J 1,1-3.14
Łk 19,10
Ps 103,10-12
Iz 53,5
Ef 3,20-21
Inna opcja

Modlitwa
Ps 34,3-4
Mt 6,6
1 P 1,3
1 J 4,7
Inna opcja

Związki
Iz 1,18
J 1,12-13
1 Tm 6,6-8
1 J 3,17
Dz 17, 26.27
Inna opcja

Obietnice / Uwielbienie
Ps 56; 35,7
Ps 37,3
Iz 35,10
Jk 4,7.8
1 J 2,17
Inna opcja

Zachowanie
1 Sm 15,22
Rz 12,1-2
1 Tes 5,15
Koh 9,5-10
Łk 2,51.52
Inna opcja

Metody nauczania:

1. Każdy harcerz może w swoim notatniku wypisać wszystkie wersety, których się nauczył i ozdobić je rysunkami czy zdjęciami. Może to być zadanie do wykonania w domu.
2. Dodatkowo w trakcie uczenia się wersetów, każdy harcerz może przynieść na zbiórkę obrazek, który ilustruje werset, którego aktualnie się nauczył. Następnie można stworzyć plakat ze wszystkich obrazków przyniesionych przez harcerzy na zbiórkę. Takie plakaty mogą być wspaniałą dekoracją harcówki.
3. Zachęcaj harcerzy, by zdobywali Klejnot Biblijny (uczyli się kolejnych wersetów) podczas swoich osobistych nabożeństw porannych.
4. Jeśli kilku harcerzy wybrało ten sam werset, niech spróbują wyrecytować go wspólnie.

Wskazówki jak co tydzień sprawdzać postęp Klejnotu Biblijnego:

1. ***Sprawdzanie przez powtarzanie:*** Po tym jak kilku harcerzy wyrecytuje dany tekst z pamięci niech wszyscy razem spróbują powtórzyć, następnie same dziewczynki, sami chłopcy, później sama kadra. Zakończcie wszyscy razem powtarzając ten sam tekst i zobaczcie czy wszyscy biorą udział. Jeśli to możliwe kontynuujcie, aż wszyscy będą potrafili powtórzyć. (Po każdym wyrecytowaniu tekstu podawajcie odsyłacz do niego).
2. ***Sprawdzanie przez brakujące słowa:*** Przed spotkaniem napisz na tablicy wyraźnie tekst, następnie zetrzyj mniej więcej co drugie słowo, w szczególności w połowie i przed znakami interpunkcyjnymi oraz zazwyczaj pierwsze, które nie zawsze jest łatwo zapamiętać. Poproś kilku harcerzy aby uzupełniło brakujące słowa, prosząc by

odpowiadała tylko wskazana osoba. W małych grupach, można prosić któregoś z harcerzy aby zapisał dane słowo na tablicy.

3. ***Sprawdzanie przez turniej:*** Jeśli w drużynie jest mniej więcej równa ilość dziewczynek i chłopców podziel tablicę na dwie części opisując odpowiednio: dziewczynki – chłopcy. Każdy zespół dostaje po jednym punkcie za każdą osobę z danego zespołu, która wyrecytowała poprawnie werset.
4. ***Sprawdzanie przez słowa:*** Niech dwóch, trzech harcerzy lub wszyscy razem chórem wyrecytujcie tekst dwa lub trzy razy, następnie każdy w szeregu powinien powiedzieć bez zawahania kolejne słowo. Następnie wskazuj kolejne osoby, które chcesz aby kontynuowały recytowanie kolejnych słów. Tylko wskazana przez prowadzącego osoba powinna odpowiedzieć, ale przechodzenie od osoby do osoby powinno być dość szybkie tak by powtórzenie całego tekstu było energiczne i ciekawe.
5. ***Sprawdzanie przez pytania:*** Zadaj tyle pytań, ile zdołasz do tekstów, które aktualnie studiujecie. W niektórych przypadkach można zadać dwa lub trzy pytania do jednego tekstu, ale można pomieszać je z pytaniami do innych tekstów. Poproś, by, jeśli to możliwe, odpowiedzi na pytania były dokładnymi tekstami z Biblii.
6. ***Sprawdzanie przez rywalizację***: Podziel grupę mniej więcej w połowie. Następnie osoby z jednej drużyny wywołują jakiś tekst lub zadają pytanie jednej osobie z przeciwnej drużyny. Jeśli odpowiedź jest prawidłowa, następuje zmiana i drużyna odpowiadająca zadaje pytanie lub odsyłacz. Jeśli odpowiedź jest błędna, ta sama drużyna zadaje kolejne pytanie lub podaje następny odsyłacz.
7. ***Sprawdzanie przez niespodziankę:*** Na oddzielnych kartkach napisz odsyłacze do różnych tekstów. Na początku spotkania rozdaj harcerzom złożone kartki, z zastrzeżeniem, by nie otwierali ich dopóki nie zostaną wywołani. W celu przypomnienia tekstów wywołuj imiona kolejnych harcerzy, którzy maja za zadanie wstać, rozłożyć kartkę i wyrecytować dany tekst. Odsyłacz powinien być przeczytany na głos, tak by wszyscy mogli stwierdzić czy prawidłowy tekst został zacytowany.
8. Przy następnym spotkaniu napisz teksty na oddzielnych kartkach, tak jak powyżej (pkt 7) z tą różnicą, że teraz harcerze będą podawać odsyłacze do tekstów.
9. ***Test odsyłaczy:*** Napisz na tablicy kilka odsyłaczy z niepełnymi danymi, na przykład tak:

   _____ 29,11 Ps ____,8

   Iz ____,12 Tm 5,____

   _____ 11,__ ___ __,58

   Poproś kolejne osoby, by wypełniały luki, jak w punkcie 2: „Sprawdzanie przez brakujące słowa”.
10. ***Test pisemny:*** Przed spotkaniem napisz wyraźnie dwa lub trzy pytania na tablicy i zasłoń ją, przygotuj papier i coś do pisania. Następnie odsłoń tablicę, prosząc jednocześnie, by harcerze spróbowali odpowiedzieć na podane pytania. Poinformuj, że to nie jest egzamin i każda osoba będzie poprawiać tylko swoje własne odpowiedzi.

11. ***Sprawdzanie przez stwierdzenia:*** Umieść na tablicy stwierdzenie, myśl z każdego tekstu, a następnie poproś kolejne osoby by spróbowały podać tekst, który zawiera dane stwierdzenie lub myśl.
12. ***Sprawdzanie przez studium***: Zorganizujcie spotkanie biblijne. Spotkanie może mieć formę dyskusji lub studium prowadzonego przez jednego lub kilku prowadzących. Pozostałe osoby, które nie prowadzą, powinny stworzyć publiczność. To też dobra okazja, by zadawać pytania, na które można odpowiedzieć zapamiętanymi tekstami biblijnymi.

Metoda zaliczenia:
Certyfikat ten można uzyskać, zaliczając sprawdzian u zastępowego/drużynowego. Forma sprawdzianu jest dowolna, a ma on na celu skontrolowanie, czy harcerz zna na pamięć wszystkie wybrane przez siebie wersety.

PUNKT 3
Po konsultacji z zastępowym wybrał jeden z tematów, przedstawił, co Chrystus chciał nam przekazać, wykorzystując jedną z metod.
Metody: dyskusja z zastępowym, zajęcia w grupie, publiczne wystąpienie
Tematy:

a. **jedna z przypowieści Chrystusa,**
b. **jeden z cudów Chrystusa,**
c. **kazanie na górze,**
d. **kazanie na temat drugiego przyjścia.**

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): dwie

Cel:
Pomóc harcerzom dzielić się ewangelią w kreatywny sposób – tak jak czynił to Pan Jezus, kiedy nauczał.

Metody nauczania:

1. Rozmowa z prowadzącym. Aby ułatwić harcerzom rozmowę na temat, który wybrali
   a. zaproponuj, aby każdy harcerz przygotował oś czasu lub zestaw ilustracji, który posłuży mu za materiał do prezentacji słownej
   b. ze starych nagłówków gazet sporządźcie tablicę ilustrującą kazanie Jezusa na temat Jego drugiego przyjścia; każdy nagłówek niech będzie opatrzony odpowiednim fragmentem 24. rozdziału Ewangelii Mateusza lub 13. rozdziału Ewangelii Marka.

2. Zajęcia w grupie

a. scenka – po wybraniu któregoś z powyższych tematów każdy uczestnik przygotowuje własne dialogi i charakteryzację

b. podziel zastęp na mniejsze grupy i wykonajcie:

1) mural związany z historią syna marnotrawnego – każdy wykonuje swoją część pracy, malując:
   - gospodarstwo oraz dom, które syn opuścił,
   - miejsce, do którego poszedł i co tam robił,
   - gdzie skończył,
   - powrót do domu.

Gdy mural będzie gotowy, niech każdy harcerz wyjaśni, co oznacza jego część malowidła; można zakończyć oglądaniem filmu na ten temat

2) kazanie o drugim przyjściu Jezusa
   - podziel zastęp na grupy i wykonajcie oś czasu,
   - każdy harcerz przedstawia na forum swoją pracę
   - tę aktywność można zakończyć wyświetleniem filmu zgodnego z tematem.

3. Wypowiedź na forum

Powiel poniższy materiał do dyskusji i rozdaj harcerzom, aby przeczytali go i zaznaczyli swoje wybory. Następnie niech każdy publicznie wypowie się, dlaczego dokonał takich, a nie innych wyborów. Jest to ćwiczenie z grupy metod waloryzacyjnych (eksponujących wartości).

PEWNEGO RAZU NA WESELU

A trzeciego dnia było wesele w Kanie Galilejskiej i była tam matka Jezusa. Zaproszono też Jezusa wraz z jego uczniami na to wesele. A gdy zabrakło wina, rzekła matka Jezusa do niego: Wina nie mają. I rzekł do niej Jezus: Czego chcesz ode mnie, niewiasto? Jeszcze nie nadeszła godzina moja. Rzekła matka jego do sług: Co wam powie, czyńcie! A było tam sześć stągwi kamiennych, ustawionych według żydowskiego zwyczaju oczyszczenia, mieszczących w sobie po dwa lub trzy wiadra. Rzecze im Jezus: Napełnijcie stągwie wodą! I napełnili je aż po brzegi. Potem rzekł do nich: Zaczerpnijcie teraz i zanieście gospodarzowi wesela! A oni zanieśli. A gdy gospodarz wesela skosztował wody, która się stała winem, (a nie wiedział, skąd jest, lecz słudzy, którzy zaczerpnęli wody, wiedzieli), przywołał oblubieńca I rzekł do niego: Każdy człowiek podaje najpierw dobre wino, a gdy sobie podpiją, wtedy gorsze; a tyś dobre wino zachował aż do tej chwili. Takiego pierwszego cudu dokonał Jezus w Kanie Galilejskiej; i objawił chwałę swoją, i uwierzyli weń uczniowie jego.

Ewangelia Jana 2,1-11, Biblia warszawska

KWESTIONARIUSZ:

To, co Pan Jezus uczynił w Kanie Galilejskiej, jest pierwszym ze znaków, przez które objawił Swoją chwałę, wzbudzając w ten sposób wiarę u uczniów.

1. Gdybym był na tym weselu i widział przemienienie wody w wino, byłbym: *(zaznacz jedno)*
    a. podejrzliwy
    b. zszokowany
    c. sceptyczny
    d. zachwycony
    e. zdumiony
    f. zaintrygowany
    g. oszołomiony

2. Myślę, że Jezus przemienił wodę w wino, ponieważ:
    __Chciał wyplątać gospodarzy wesela z niefortunnej sytuacji.
    __Chciał zadowolić Swoją matkę.
    __Chciał zademonstrować Swoją moc.
    __Chciał wnieść nieco radości w ludzkie serca z okazji ślubu.

3. Zdanie, które według mnie najlepiej oddaje prawdziwy sens tej historii, to:
    a. Jezus może przemienić coś zwyczajnego w coś wyjątkowego.
    b. Gdy Jezus wydaje rozkazy, rób wszystko, co mówi.
    c. Dla Jezusa nic nie jest niemożliwe.

4. Chciałbym, aby w moim życiu wydarzył się cud na następującym polu: *(zaznacz jedno)*
    a. życie rodzinne
    b. rozwój osobisty
    c. przyszłość
    d. życie duchowe
    e. przyjaciele
    f. szkoła

Metoda zaliczenia:

Udział w dyskusji lub zajęciach grupowych, przedstawiających, co Chrystus chciał przekazać w swoich przypowieściach, poprzez cuda, w kazaniu na górze lub kazaniu na temat swojego powtórnego przyjścia.

PUNKT 4

Przeczytał Ewangelie Mateusza i Marka w dowolnym przekładzie. Zapamiętał dowolne 2 fragmenty z poniższych:

a. **Błogosławieństwa Mt 3,3-12,**
b. **Modlitwa Pańska Mt 6,9-13,**
c. **Powrót Chrystusa Mt 24,4-7.11-14,**
d. **Zlecenie głoszenia ewangelii Mt 28,18-20.**

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Czas na zbiórce poświęć na zachęcenie harcerzy do czytania oraz sprawdzenie czy to zrobili. Czytanie i zapamiętywanie to praca do wykonania przez harcerzy poza zbiórką.

Cel:

Zachęcić harcerzy do wyrobienia w sobie nawyku codziennego czytania Biblii oraz do zapamiętania, dla obecnej i przyszłej korzyści, niektórych ważnych fragmentów Biblii.

Metody nauczania:

1. Aby czytanie Ewangelii Mateusza i Ewangelii Marka nabrało większego sensu, poleć każdemu harcerzowi, aby opracował system kolorów, jakimi będzie oznaczał różne sposoby, poprzez które uczył Pan Jezus. Podczas czytania, odpowiednie fragmenty można podkreślać wybranymi kolorami, np. przypowieści – czerwony; cuda – niebieski; kazania – żółty; obietnice – zielony.
2. Zachęcaj harcerzy, aby dzielili się między sobą ciekawymi odkryciami, których dokonali w trakcie lektury.
3. Dobrym pomysłem może okazać się zostawianie drobnych rysunków na marginesach Biblii, symbolizujących czytane treści, np. chleby i ryby, łódka na wzburzonym morzu, chromy człowiek, pusty grób itp.
4. Dopilnuj, by harcerze prowadzili zapis swoich postępów w czytaniu Ewangelii Mateusza i Ewangelii Marka. Powinni każdego dnia wyraźnie notować, jaki fragment przeczytali, podając również datę, np. 24 maja: Mt 19,1-30; 25 maja: Mt 20,1-34.

Metoda zaliczenia:

Przeczytanie Ewangelii Mateusza i Ewangelii Marka oraz nauczenie się na pamięć dwóch wybranych fragmentów biblijnych.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1

Przeczytał o pierwszej wizji E. G. White i omówił z zastępowym, w jaki sposób Bóg za pośrednictwem proroków przedstawiał poselstwa Kościołowi.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): dwie

Cel:

Pomóc harcerzom zrozumieć, jak Bóg prowadził pionierów zakładających Kościół Adwentystów Dnia Siódmego i jak wspierał go w jego misji.

Metody nauczania:

Pierwsza wizja Ellen G. White jest zapisana w książce *Wczesne pisma (Early Writings)* jej autorstwa. Można o niej również przeczytać w części II książki Arthura W. Spaldinga *Posłańcy nadziei*, w rozdziale *Duch proroctwa.* Ten materiał jest doskonałą bazą dla dyskusji i rozmyślań, zwłaszcza na rozpoczęcie sabatu. Dobrym uzupełnieniem będzie film wydany przez ORTV „Głos Nadziei" pt. *Na straży ognia*.

Omówienie tego tematu może odbyć się podczas nabożeństwa zastępu/drużyny, spotkania młodzieżowego lub lekcji szkoły sobotniej na przykład w formie dyskusji panelowej.

TEST

1. Co, w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego, oznacza pojęcie „krzyk o północy"?

_____

_____

2. Co mówi wizja Ellen G. White na temat 144 tysięcy?

1._____

2._____

3._____

3. Kim są osoby opisane jako zbawione i dlaczego nie było ich w gronie żyjących w czasie trwania wizji?

a._____

b._____

c._____

4. Wymień niektóre rzeczy, które staną się naszym udziałem na Nowej Ziemi, zgodnie z widzeniem Ellen G. White.

_____

_____

_____

5. Jak zareagowała Ellen na to, co zobaczyła? Jak się czuła po zakończeniu wizji?

_____

_____

6. W jaki sposób Bóg przemawia do ciebie jako harcerza przez tę wizję przekazaną tak dawno temu?

_____

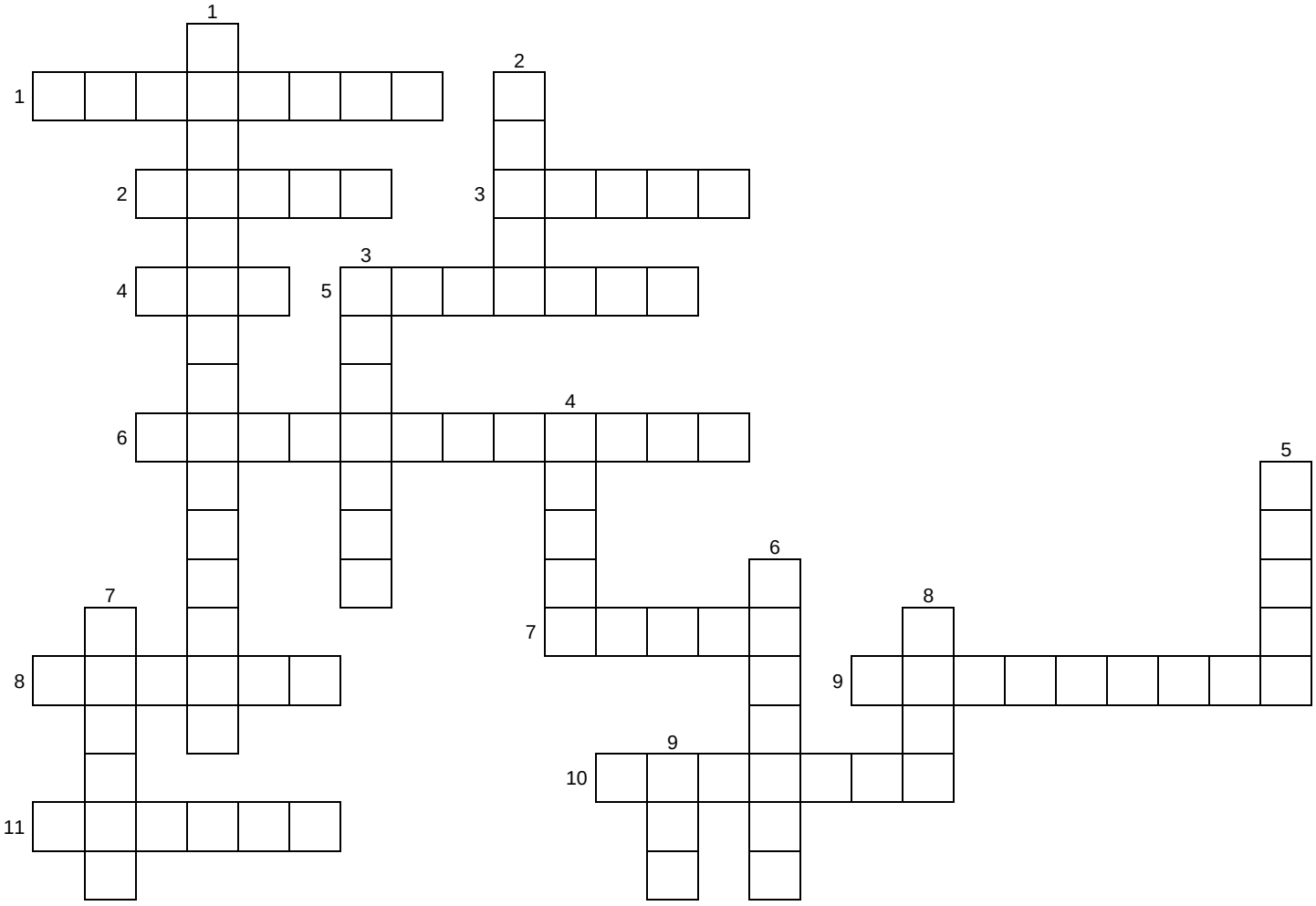
_____

PUNKT *2

Wypełnił krzyżówkę opartą na pierwszej wizji E. G. White.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Krzyżówka oparta na pierwszej wizji Ellen White, wg książki *Wczesne pisma.*



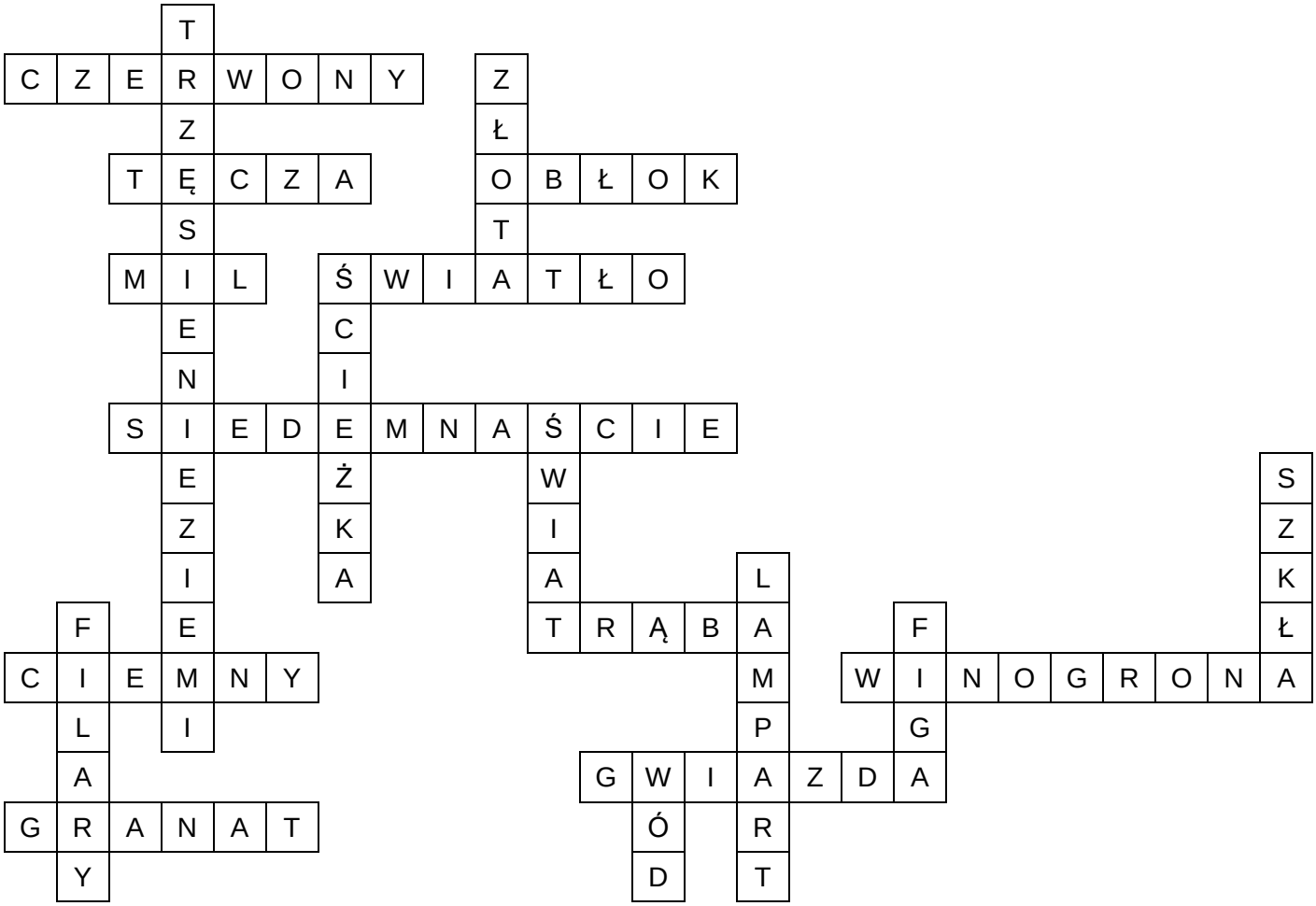
Pionowo:

1. Groby zostały otwarte przez ….. …..
2. Każdy otrzymał harfę ze …..

3. Prosta i wąska.
4. Wznoszący się wysoko w górze.
5. Wszyscy stali na morzu ze …..
6. Z tym zwierzęciem pasły się razem jagnięta i wilki.
7. Siedem wspierało świątynię.
8. Jeden z owoców na stole.
9. Głos Boga jak wiele …..

Poziomo:

1. Kraj ich szaty.
2. Ponad chmurą.
3. Mały czarny …..
4. Stół miał wiele …..
5. Umieszczone za nimi.
6. Ile lat miała Ellen?
7. W Jego lewej dłoni.
8. Jak potem wyglądał świat?
9. Przyniesione z nieba.
10. Na ich czołach z nowym imieniem.
11. Jedno z drzew przy świątyni.



Metoda zaliczenia:

Przeczytanie na temat pierwszej wizji Ellen G. White i wypełnienie krzyżówki związaną z jej treścią.

SŁUŻENIE INNYM

Celem tej części wymagań jest stworzenie harcerzom okazji do doświadczania radości ze służenia innym ludziom.

PUNKT 1

W konsultacji z zastępowym opracował spędzenie co najmniej 2 h w lokalnej społeczności, demonstrując we właściwy sposób rzeczywiste towarzystwo komuś innemu.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:

Pomóc harcerzom zrozumieć i przeżyć to, jak bycie zwykłym znajomym może przeistoczyć się w głębokie doświadczenie braterstwa wobec kogoś w potrzebie.

Metody nauczania:

1. Braterstwo może być okazane osobom takim jak ludzie przykuci do łóżka, niesamodzielni seniorzy, osoby nowe w danej społeczności, nieśmiali rówieśnicy albo dzieci określane jako trudne czy odtrącane.
2. Braterstwo można okazać poprzez: wyświadczanie drobnych przysług lub zapraszanie rówieśników do uczestnictwa we wspólnych zajęciach w naszym kręgu znajomych. Dla osób starszych wielką pomocą może być czytanie na głos, pisanie listów lub zwykła rozmowa.

Metoda zaliczenia:

Udział w zaplanowanej akcji. Poleć harcerzom, aby sporządzili raport opisujący efekty pracy z ludźmi, którymi się opiekowali. Niech opiszą, jakie uczucia towarzyszyły ich pracy i jaką naukę wynieśli z tego doświadczenia oraz określą, czy według nich był to dobrze spędzony czas.

PUNKT 2

Spędził co najmniej pół dnia biorąc udział w projekcie na rzecz lokalnej społeczności lub jego zboru.

Wyjaśnienie:

Ten punkt wymagań należy zrealizować w czasie poza zbiórkami.

Cel:

Wspomóc harcerzy w rozwijaniu zainteresowań ukierunkowanych na pomoc bliźnim.

Metody nauczania:

1. To zadanie może obejmować obywatelski projekt, który do przeprowadzenia będzie wymagał odwiedzenia przez lidera przedstawicieli lokalnych władz, np. kampania porządkowa.
2. Zastępowy/drużynowy razem z lokalnym pastorem czy radą zboru mogą też zorganizować projekt, który wspomoże zbór.

Służba chrześcijańska:

1. Rozbudzanie w lokalnej społeczności zainteresowania programami rekreacyjnymi dla dzieci, młodzieży (np. rozmaite hobby, rękodzieło, zajęcia na wolnym powietrzu, wyprawy w teren, dni kultury).
2. Praca w instytucjach (np. pisanie na komputerze, wpisywanie danych, prace porządkowe, zabawy integracyjne, gra na pianinie, pomoc przy dzieciach).
3. Prowadzenie konkretnej wybranej służby przez cały kwartał.
4. Hodowanie, a następnie rozdawanie kwiatów.
5. Dostarczanie różnym instytucjom materiałów do czytania.
6. Pomoc przy zbieraniu plonów.
7. Organizowanie zbiórek żywności.
8. Współpraca przy badaniach statystycznych.
9. Wspieranie projektów społecznych.
10. Pomoc w pracy z trudną młodzieżą.
11. Odwiedzanie więzień, domów spokojnej starości itp.
12. Organizowanie w swoim środowisku spotkań poświęconych zdrowiu.
13. Zachęcanie obywateli do brania udziału w głosowaniach.
14. Udział w społecznych akcjach na rzecz ochrony środowiska.
15. Wysyłanie zespołów młodzieżowych do małych zborów będących w potrzebie.
16. Dystrybucja żywności i odzieży.
17. Opieka nad dziećmi.
18. Pomaganie osobom starszym.
19. Drobne prace naprawcze.

Projekty na rzecz zboru:

1. Doglądanie zborowego ogródka.
2. Branie udziału w pracach komitetu ewangelizacyjnego.

3. Aktywne uczestniczenie w działalności grupy młodzieżowej.
4. Pomoc przemeblowywaniu i wyposażaniu pomieszczeń zborowych.
5. Pomaganie pastorowi w roznoszeniu materiałów, kwiatów, telefonowaniu, załatwianiu spraw, itp.
6. Rozdawanie ulotek.
7. Odwiedzanie obłożnie chorych, wyświadczanie im uprzejmości, np. czytanie lub granie na instrumencie, robienie dla nich zakupów itp.
8. Podwożenie do zboru osób, które nie są w stanie dotrzeć do niego na własną rękę. Opieka nad dziećmi, żeby rodzice mogli uczestniczyć w nabożeństwie.
9. Pomoc sekretarzowi zboru w jego obowiązkach.
10. Organizowanie różnych programów np. w więzieniach, w domach opieki.
11. Pisanie sprawozdań z wydarzeń w zborze do lokalnej gazety lub kroniki zborowej.
12. Utrzymywanie porządku w budynku zborowym.
13. Zajmowanie się zborową biblioteką, zbiorem śpiewników i Biblii.
14. Zaopatrywanie zboru w kwiaty.
15. Uprawa warzyw i owoców do rozdawania osobom ubogim.
16. Założenie kolekcji pamiątek.
17. Pomaganie w szkółce sobotniej – opowiadanie historii, przygotowywanie materiałów i zajmowanie się dziećmi.
18. Utrzymywanie relacji z osobami mieszkającymi z dala od domu.
19. Pomoc w zacieśnianiu więzi w grupie młodzieżowej.
20. Pomoc osobom starszym w utrzymywaniu ich samochodów w dobrym stanie.

Metoda zaliczenia:
Udział w projekcie na rzecz lokalnej społeczności lub zboru. Po zakończeniu projektu poleć harcerzom przygotować krótkie sprawozdanie ukazujące w jaki projekt byli zaangażowani i jakie korzyści przyniósł on społeczności.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1
Wziął udział w akcji ewangelizacyjnej. Przyprowadził przyjaciela spoza Kościoła, który aktywnie w nim uczestniczył lub był tylko obserwatorem.

Cel:
Dzielić się wiarą przez udział w ewangelizacji i innych akcjach prowadzonych w kościele.

Metody nauczania:

Niektóre z rodzajów aktywności wymienionych powyżej mogą zostać wykorzystane w czasie ewangelizacji, na przykład podczas Wakacyjnej Szkoły Biblijnej, odwykówki antynikotynowej, seminarium z Księgi Objawienia itp. Zaproszony na takie spotkania przyjaciel spoza kościoła jest potencjalnym kandydatem na harcerza.

ROZWÓJ PRZYJAŹNI

PUNKT 1

Omówił zasady i zademonstrował znaczenie szacunku dla ludzi z innych kultur lub odmiennej płci.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:

Wykształcić w harcerzach przekonanie o tym, że w Bogu nie ma podziałów – wszyscy jesteśmy Jego dziećmi i jako tacy, pozostajemy równi: „Nie masz Żyda ani Greka, nie masz niewolnika ani wolnego, nie masz mężczyzny ani kobiety".

Metody nauczania:

1. Zaproś obcokrajowca do dyskusji panelowej lub innej formie zaprezentowania tego tematu.
2. Oceńcie praktyczność Złotej Reguły.
3. Porozmawiajcie na temat tego, jak programy telewizyjne wzmacniają lub osłabiają szacunek dla innych.
4. Niech harcerze przygotują scenkę na temat właściwych relacji.

Metoda zaliczenia:

Aktywne uczestnictwo w aktywności.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1

Omówił i zademonstrował szacunek dla rodziców/opiekunów. Wyjaśnił w jaki sposób się nim opiekują.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:

Ukazać harcerzom, jak mogą zastosować w życiu piąte przykazanie.

Metody nauczania:

1. Odegrajcie scenkę, w której rodzic stara się poradzić sobie z krnąbrnym nastolatkiem.
2. Prelekcja przeprowadzona przez osobę z sądu dla nieletnich lub z komisariatu policji.
3. Poszukajcie historii w Biblii, które obrazują ten temat i omówcie, w jaki sposób się one do niego odnoszą.

Metoda zaliczenia:

Omówienie i zademonstrowanie, w jaki sposób należy okazywać szacunek rodzicom/opiekunom.

ZDROWIE I KONDYCJA FIZYCZNA

Celem tej części wymagań jest budowanie u harcerzy świadomości, że ciało jest świątynią Ducha Świętego i poinformowanie ich o szkodliwych skutkach palenia papierosów.
Są na to przeznaczone 3 zbiórki.

PUNKT 1
Nauczył się na pamięć i wyjaśnił tekst: 1 Kor 9,24-27.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel :
Przedstawić harcerzom biblijny powód do życia we wstrzemięźliwości.

Metody nauczania:

1. Aby pomóc harcerzom zapamiętać 1 Kor 9,24-27, przygotuj dla każdego arkusze brystolu wystarczająco duże, aby zapisać i zilustrować każdy z wersetów. Wyjaśnij, dlaczego apostoł Paweł używa symbolu igrzysk olimpijskich do przybliżenia kwestii zdrowia i kondycji fizycznej. Na zakończenie zajęć każdy uczestnik będzie miał zapisane i zilustrowane wersety jako zestaw materiałów do domu, które pomogą mu w nauczeniu się tych tekstów na pamięć.
2. Aby nadać większe znaczenie pracy związanej ze wstrzemięźliwością, zaangażuj zastęp/drużynę w ciągu roku w jakiś projekt zdrowotny. Poniżej znajdziesz kilka sugestii:
    a. Rozdawanie materiałów prozdrowotnych – skontaktuj się z radą zboru w celu przyznania środków na zakup odpowiednich materiałów.
    b. Stworzenie gazetki na temat wstrzemięźliwości. Harcerze mogą przynieść dopasowane tematycznie wycinki z gazet i przypiąć je na specjalnej tablicy, np. wycinki o chorobach układu oddechowego, statystyki chorób serca, informacje o diecie, aktualne informacje o mandatach za jazdę po pijanemu itp.
    c. Poprowadzenie w ramach szkoły sobotniej lub zjazdu młodzieżowego krótkiego programu pt. Pięć minut na temat wstrzemięźliwości. Może być to w formie: pogadanki, quizu, omówienia wycinków z gazet itp.

Metoda zaliczenia:
Nauczenie się na pamięć i wyjaśnienie znaczenia wersetów 1 Kor 9,24-27 oraz przedstawienie swojego zrozumienia słowa „wstrzemięźliwość".

PUNKT 2

Przedyskutował z zastępowym w jaki sposób kondycja fizyczna i regularne ćwiczenia są powiązane ze zdrowym życiem.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:

Pomóc harcerzom zrozumieć znaczenie i wagę regularnych ćwiczeń fizycznych.

Metody nauczania:

1. Dyskusja, w której prowadzący przedstawia i porównuje tryb życia osoby sprzed stu lat z trybem życia osoby żyjącej obecnie; zwraca uwagę m.in. na zmiany w dziedzinie transportu, zmiany w sposobie pracy (np. przejście z uprawy roli na życie w metropolii; wzrost użycia nowoczesnych technologii w domu i w pracy; zmiana proporcji tzw. czasu wolnego względem czasu pracy; zmiany w zajęciach rekreacyjnych). Konkluzją będzie stwierdzenie, że przy obecnym trybie życia nie spełniamy podstawowych wymagań dotyczących ćwiczeń fizycznych.
2. Dyskusja na temat podstawowych zasad zdrowia fizycznego:
    a. Jakie ćwiczenia najlepiej sprzyjają zachowaniu w dobrej formie układu sercowo-naczyniowego?
    b. Jak wiele czasu powinno się poświęcać na ćwiczenia fizyczne?
    c. Jak bardzo (tj. z jaką intensywnością) należy przykładać się do ćwiczeń, aby przyniosły oczekiwane efekty?
    d. Jakie znaczenie ma wyrabianie dobrych nawyków oraz rozwijanie umiejętności sportowych we wczesnym okresie życia?

    (Bazą do rozmowy może być np. książka „Wpraw się w ruch" Dariusza Miko).
3. Kolekcja reklam z magazynów i prasy (zebrana przez harcerzy), które wydają się promować siedzący tryb życia
4. Mój program ćwiczeń – poproś każdego harcerza, aby wypisał na kartce swój obecny program ćwiczeń i zastanowił się, co może w nim poprawić.
5. Pogadanka na temat zdrowia wygłoszona przez lekarza albo pielęgniarkę. Zaproponuj, aby prelegent urozmaicił swoje wystąpienie, przeprowadzając kilka prostych badań, np. mierzenie pulsu przed i po wysiłku (tzw. test harwardzki), pojemność płuc, ciśnienie krwi.
6. Wykres czasowy pulsu – wykonany przez każdego harcerza po wykonaniu przez niego testu harwardzkiego.

Źródła:

Wpraw się w ruch, Dariusz Miko, wydawnictwo „Złote Myśli” 2013.

Zdrowie z wyboru, Grażyna Kuczek, Hans Diehl, Aileen Ludington, wydawnictwo „Źródła Życia” 2010.

Zdrowie bez ograniczeń, Grażyna Kuczek, wydawnictwo „Źródła Życia” 2018.

PUNKT 3

Poznał szkodliwe dla zdrowia i kondycji fizycznej skutki palenia papierosów i napisał własne ślubowanie abstynencji od nikotyny.

Cel:

Pomóc harcerzom odkryć, jakie są skutki palenia na stan zdrowia płuc, serca i ogólną kondycję fizyczną.

Metody nauczania:

1. Obejrzyjcie i omówcie w zastępie/drużynie film *Zastanów się, czy warto...*: https://www.youtube.com/watch?v=7zHFdBjgsOA oraz filmy edukacyjne Fundacji Aflofarm z kampanii antynikotynowej „Nie spal się na starcie".
2. Użyjcie dostępnych pomocy, które unaoczniają, ile substancji smolistych zawartych jest w papierosach.

   Mechaniczny palacz – wykorzystuje papierowy filtr, przez który przechodzi dym papierosowy. Po wykonaniu doświadczenia porównujemy czysty filtr do filtra zużytego, który po „wypaleniu” jednego papierosa jest w całości ciemnobrązowy.

   The Humpty Dummy – tłoczy dym do plastikowego woreczka z rysunkiem płuc. Substancje smoliste zbierają się na rysunku i zostawiają plamy na płucach. Woreczek można podawać kolejnym osobom w grupie, aby dobrze się jej przyjrzały.

   Smoking Sam – zawiera przezroczysty pojemnik wypełnione bawełną, przez które przepuszcza się dym tytoniowy – substancje smoliste osadzają się na kłębkach bawełny.
3. Po zapoznaniu harcerzy z tematem zgubnych skutków palenia papierosów, zachęć ich, aby napisali własne ślubowanie zobowiązujące zachować pełną abstynencję od nikotyny.

Metoda zaliczenia:

Udział w aktywności i wypełnienie i podpisanie ślubowania abstynencji od nikotyny.

PUNKT 4

Zdobył sprawność Początkujący Pływak zaawansowany.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): czas poza zbiórkami.

Cel:

Rozwinąć sztukę pływania dla własnej satysfakcji, bezpieczeństwa i kondycji.

WYMAGANIA SPRAWNOŚCI

Początkujący pływak zaawansowany



1. Odbijanie się od dna. Ćwicz odbicia od dna w wodzie sięgającej do szyi zanim przejdziesz na głęboką wodę. Zademonstruj odbijanie się od dna na głębokiej wodzie w odpowiednim rytmie, robiąc wdech po wynurzeniu głowy i wydech pod wodą.
2. Kontrolowanie oddechu. Stań w wodzie sięgającej do piersi i zademonstruj rytmiczne oddychanie w tempie 24 do 26 razy w ciągu dwóch minut.
3. Pływanie w miejscu. Utrzymuj się na powierzchni w ograniczonym obszarze (okrąg o średnicy 2,5 m) przez minutę.
4. Zmiana pozycji. Zmień pozycję z pływania na brzuchu przez pozycję pionową do pływania na plecach i z pływania na plecach przez pozycję pionową do pływania na brzuchu.
5. Styl grzbietowy. Przepłyń 23 metry stylem grzbietowym.
6. Kraul. Przepłyń 23 m kraulem.
7. Przepłyń 23 m z głową na powierzchni dowolnym stylem (na brzuchu, plecach lub boku) minimalizując straty energii (survival stroke).
8. Kamizelka ratunkowa. Wskocz do wody w kamizelce ratunkowej. Pokaż jak utrzymać się w pozycji na brzuchu, na plecach i pionowej w każdej wytrzymując co najmniej minutę. Użyj pływającej poduszki i pokaż prawidłową pozycję w wodzie.
9. Unoszenie się na wodzie w bezruchu. W wodzie o głębokości przekraczającej twój wzrost unoś się na wodzie przez dwie minuty (spławik, pozycja na plecach) – survival float.
10. Dowiedz się, jak radzić sobie ze skurczem w głębokiej wodzie.
11. Techniki ratunkowe. Zademonstruj pomoc z wykorzystaniem bosaka oraz z wykorzystaniem przedmiotów/ubrań.
12. Test. Skocz do głębokiej wody z brzegu/pomostu na główkę, przepłyń trzy długości ciała pod powierzchnią, wynurz się i przepłyń 20 metrów stylem grzbietowym lub kraulem.
13. Zapoznaj się z przyczynami wypadków w wodzie i w jej okolicy i metodami zapobiegania tym wypadkom.

14. Zademonstruj prawidłowo wykonane sztuczne oddychanie.

Wyjątki:
Harcerz, który posiada zaświadczenie lekarskie, że fizycznie nie jest zdolny do pływania (z powodu choroby, urazu lub po prostu zagraża to jego zdrowiu), może zdobywać inną sprawność związaną ze zdrowiem.

Metody nauczania:
Jeśli harcerze zdobyli już sprawność Pływak początkujący, mogą być zbyt pewni siebie i potrzebować większej uwagi.
Jeśli nie macie do dyspozycji osoby wystarczająco biegłej w pływaniu, aby przeprowadziła zajęcia na zdobycie tej sprawności, wtedy zastępowy/drużynowy powinien poprosić o pomoc uznaną w okolicy szkółkę pływacką lub ratowników wodnych WOPR.
Instruktor prowadzący zajęcia powinien:

1. Upewnić się, że wszystko jest pod dostatecznym nadzorem.
2. Sprawdzić, czy nie ma prądów i dołów na dnie kąpieliska.
3. Zachować szczególną ostrożność, w przypadku pni, kamieni i zagłębień w rzece.
4. Jeśli to możliwe, przeprowadzić zajęcia na pływalni, ponieważ woda jest tam czystsza, a głębokość regulowana.

Źródła:
Dowolna książka na temat nauki pływania.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1
Szkolenie HIV/AIDS.

Metody:

1. Określ i przedyskutuj, czym są wartości i tradycje.
2. Określ i przedyskutuj, co rozumiemy przez etyczne decyzje i etyczne zachowanie.
3. Określ i przedyskutuj biblijne podstawy następujących wartości uznawanych w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego:
    - uczciwość
    - czystość
    - wierność
    - sprawiedliwość

- troska o innych
- szacunek dla innych
- odpowiedzialność obywatelska
- dążenie do doskonałości
- odpowiedzialność osobista.

4. Skoncentruj się na Bożym systemie wartości dotyczących sfery życia seksualnego – przed małżeństwem i w małżeństwie.
5. Zwróć uwagę na tradycje i normy kulturowe sprzeczne z biblijnymi standardami dotyczącymi seksu przedmałżeńskiego oraz małżeńskiego.

PUNKT *2

Wziął udział w kursie 5-dniowym „Rzucam Palenie" lub obejrzał 2 filmy o zdrowiu lub wykonał plakat na temat szkodliwości palenia lub używania narkotyków lub pomógł przygotować wystawę na temat szkodliwości palenia papierosów itp.

Źródła:

Zwróć się do odpowiedniego sekretariatu w kościele lub diecezji o pomoc lub sugestie jak wypełnić te wymagania.

ROZWÓJ ORGANIZACJI I PRZYWÓDZTWA

PUNKT 1

Zaplanował i poprowadził nabożeństwo dla swojego zastępu.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Metody nauczania:

Nabożeństwa można przeprowadzić przy następujących okazjach:

1. Początek każdej zbiórki
2. Spotkanie młodzieżowe
3. Nabożeństwo popołudniowe
4. Pożegnanie sabatu podczas pieszej wędrówki
5. Na biwakach – rano lub wieczorem.

Propozycje tematów:

1. Wymaganie 3 z działu DUCHOWOŚĆ
2. Wymaganie 1 z działu ZDROWIE I KONDYCJA FIZYCZNA
3. Wymaganie 3 z działu PRZYRODA
4. Można również łączyć ze sobą wymagania z różnych sprawności.

PUNKT 2

Pomógł zastępowi zaplanować wyjątkowe spotkanie np. przyjęcie, wycieczkę pieszą, lub biwak z noclegiem.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna + czas przeznaczony na zaplanowane spotkanie, biwak itp.

Metody nauczania:

Harcerze uwielbiają brać udział w tego typu wydarzeniach, zwłaszcza jeśli sami pomogli je zorganizować. Z tego powodu zastępowy/drużynowy powinien rozpocząć organizowanie wydarzenia od otwartej dyskusji mającej na celu zebranie wskazówek i zasad oraz zaadoptowanie jak największej ilości pomysłów harcerzy, by zaangażować ich do różnych obowiązków.

Organizacja przyjęcia powinna zawierać następujące punkty:

a. miejsce, data i godzina spotkania
b. temat spotkania, wymagane dekoracje/rekwizyty

c. kogo zaprosimy
d. w co będziemy się bawić
e. przygotowanie jedzenia i nabożeństwa.

Udział harcerzy
Planując spotkanie, trzeba uwzględnić zdanie harcerzy i ich pomysły oraz ich udział we wszystkich obowiązkach dotyczących organizacji i prowadzenia spotkania.

Poniżej kilka pomysłów na spotkanie w formie przyjęcia – można je wykorzystać jako inspirację przy tworzeniu własnych projektów.

Spotkanie noworoczne pod hasłem „Poznajmy się"

Dekoracje	Miejsce spotkania można ozdobić dzwonkami, serpentynami, kalendarzami, zegarami i klepsydrami. Łatwo je wykonać z papieru i tektury, a następnie pokolorować farbami.
Przywitanie	Modlitwa Zaproszenie uczestników do zajęcia miejsc na krzesłach ustawionych w kręgu
Zabawy	„Znajdź imię" „Pies i kość" (czas w zabawach można odmierzać klepsydrą)
Gawęda	Krótka historia (10 min)
Piosenka	„Panie Janie" lub „Stary Donald farmę miał"
Zabawa	„Szybkie słówka"
Przekąska	Sałatka owocowa
Modlitwa końcowa	Zakończenie

Zabawy:
„Znajdź imię": Każdy uczestnik zabawy dostaje kartkę z literami alfabetu. Następnie stara się do każdej z nich dopisać imię lub nazwisko jakiejś osoby spośród uczestników (np. M – Marcin). Osoba, która uzupełni najwięcej imion w określonym czasie, wygrywa. Gdy ktoś zostanie zapytany o imię lub nazwisko, musi odpowiedzieć. Jest to dobra gra na zapoznanie się.
„Pies i kość": Uczestnicy ustawiają się w dwóch szeregach zwróconych twarzami do siebie w odległości 10 metrów. Każda drużyna numeruje swoich zawodników tak, że otrzymujemy po dwóch zawodników z każdym numerem – po jednym w każdym szeregu. Kość – tj. chusta – leży na podłodze na środku. Zastępowy woła „szóstki!" i osoby z numerem 6 ruszają z miejsc, starając się złapać „kość" i wrócić do bazy, nie dając się klepnąć drugiej „szóstce".

Przyznaje się po punkcie za bezpieczne przetransportowanie kości do bazy lub za klepnięcie zawodnika niosącego „kość".

„Szybkie słówka": Na początek potrzebny będzie zestaw kart z literami alfabetu. Prowadzący nie powinien mieć trudności z kupieniem lub zrobieniem takiego zestawu. Karty powinny być wykonane ze sztywnego papieru. Uczestnicy zabawy siedzą w linii lub zwartej grupie. Prowadzący wymyśla temat i podaje go na głos. Następnie szybko pokazuje uniesioną kartę z literą. Pierwszy uczestnik, który poda nazwę rzeczy z wybranego tematu, zaczynającą się od tej litery, otrzymuje kartę. Przykładowo, prowadzący podaje temat „PTAKI". Pokazuje literę „O", a pierwsza osoba, która wymieni nazwę ptaka na literę „O" otrzymuje kartę. Zawodnik z największą liczbą kart wygrywa.

Ta gra ma niemal nieograniczone możliwości. Poniżej znajdziesz propozycje tematów pogrupowane w kategorie.

- Biblia: księgi biblijne, znane postaci, znane miejsca, terminy teologiczne, przywódcy
- Przyroda: ptaki, kwiaty, owady, drzewa, zwierzęta, ryby, gady, owoce, warzywa
- Geografia: miasta, województwa, rzeki, jeziora, góry, narodowości
- Medycyna: nazwy kości, nazwy chorób, lekarstwa
- Literatura: książki, wiersze, pisarze, poeci
- Historia: znani politycy, głowy państwa, wydarzenia historyczne, odkrywcy i poszukiwacze przygód
- Sztuka: malarze, rzeźbiarze, obrazy, rzeźby

Jeśli prowadzący ma ochotę, może ułożyć opowiadanie i jeżeli jego kategorią jest np. „natura", może pokazywać kolejne karty do nazywania (np. drzew, zwierząt czy kwiatów gdy występują one w narracji.

W przypadku większej liczby uczestników można prowadzić dwie grupy jednocześnie.

Spotkanie z okazji Dnia Żniwno-Dziękczynnnego

Dekoracje	Brązowe, pomarańczowe, czarne i zielone serpentyny z krepiny, duży „róg obfitości" wypełniony różnymi warzywami, owocami, orzechami, wiązki zboża, dynie, itp.
	Ubiór: stroje ludowe.
Przywitanie	Modlitwa i zaproszenie uczestników do zajęcia miejsc. Wspólne śpiewanie.
Zabawy	„Znajdź ptaki"
	„Wskaźnik"
Gawęda	Podanie ludowe (10 min)
Zabawa	„Gol"
	„Zamknij oczy, otwórz buzię"
Przekąska składkowa	Rozmaite przysmaki

Modlitwa końcowa Zakończenie

Zabawy

„Znajdź ptaki”: zadaniem uczestników jest rozpoznać nazwy ptaków w niżej podanych zdaniach, czytanych przez prowadzącego (nazwy ptaków zostały podkreślone – uwaga! w pisowni nazw niektórych z nich są błędy ortograficzne, ale nie ma to znaczenia, bo zabawa polega na odnajdowaniu nazw ptaków ze słuchu).

1. Zastępowy Konrad rozdał harcerzom latarki.
2. „W lesie ani mru mru. Dzik może czaić się wszędzie” – powiedział.
3. Jacek zaświecił swoją latarkę. „Zostało nam jeszcze parę chwil. Gaś to natychmiast – rzucił Konrad. – Nie chcemy spłoszyć zwierząt”.
4. „Najpierw wyprawa w teren, a potem pyszna kolacja – zagadnął Piotrek. – Kto mnie poprze?”. „Piórka! – krzyknął nagle Marcin – znalazłem białe piórka!”
5. „Chłopcy, skupcie się! – syknął zastępowy. – Zbliża się pora naszego manewru. Bledną ostatnie promienie słońca, a więc zaraz wyruszamy”.
6. Zastęp ostatni raz spojrzał na mapę. „Jesteśmy tutaj – wskazał palcem Konrad. – Od następnej miejscowości dzieli nas parę kilometrów, ze dwa, może z trzy. Rzyki – tak właśnie nazywa się ta wioska”.

„Wskaźnik”: Uczestnicy tworzą koło. Jedna osoba staje w środku z przepaską na oczach i dostaje do ręki wskaźnik. Pozostali, ustawieni w kręgu, chodzą powoli w kółko, nucąc ustaloną melodię. W określonym momencie zatrzymują się, a osoba w środku wskazuje kogoś z kręgu. Wskazany uczestnik musi od razu zacząć śpiewać melodię, a osoba w środku ma rozpoznać, kto to jest. Śpiewający może oczywiście modulować głos, ale jeśli zgadujący rozpozna go, muszą zamienić się miejscami.

„Gol”: Uczestnicy stają w kole i robią rozkrok. Do zabawy potrzebna jest odpowiednio duża piłka (np. do koszykówki lub piłki nożnej). Jeden uczestnik staje w środku i stara się zdobyć punkt, rzucając piłkę między nogi kogoś z kręgu. Uczestnicy mogą bronić „bramki” jedynie rękami – nie wolno im odrywać nóg od ziemi. Dopóki piłka nie toczy się w ich stronę, powinni trzymać ręce na biodrach. Kiedy uczestnik stojący w środku zdobędzie punkt, zamienia się miejscami z osobą, której strzelił gola.

„Zamknij oczy, otwórz buzię”: W zabawie uczestniczy jedna osoba (na raz). Należy zawiązać jej przepaskę na oczy i kazać dobrze zatkać nos. Następnie prosimy ją o spróbowanie różnych owoców, warzyw, słodyczy itp. i rozpoznanie ich.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1

Wziął udział w wyjątkowym wydarzeniu drużyny tj. rozpoczęcie roku harcerskiego, nadanie stopni lub harcerska sobota, a następnie ocenił wydarzenie i określił jak można je ulepszyć.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): część jednej zbiórki potrzebna do ewaluacji aktywności

Wyjaśnienie:
Harcerze powinni nieustannie poszukiwać doskonałości, rozwijając umiejętność oceniania najpierw stworzonych planów, a następnie ich realizacji. Gdy harcerze rozumieją znaczenie wszystkiego, co robią i mówią, wówczas kształtuje się w nich dobry system wartości, a jednocześnie stają się bardziej „wydajni” jeśli chodzi o misję.

POZNAWANIE PRZYRODY

Celem tej części wymagań jest zarażenie harcerzy pasją odkrywania Bożej Księgi Przyrody oraz sprawienie, by mieli satysfakcję ze zdobywania sprawności z działu Przyroda.
Na przeprowadzenie zajęć przeznaczonych jest 7 zbiórek. Na zdobywanie sprawności potrzebny jest też pewien dodatkowy czas poza zbiórkami.

PUNKT 1
Wziął udział w grze terenowej lub w godzinnym spacerze przyrodniczym.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): ten punkt wymagań należy zrealizować w czasie poza zbiórkami.

Cel:
Nauczyć harcerzy zapoznawać się z drugą Bożą Księgą – Księgą Przyrody.

Metody nauczania:
1. Wskazówki metodyczne uzyskasz czytając materiały o grach terenowych.
2. W czasie wędrówki przyrodniczej zrealizuj wymagania na jedną lub więcej sprawności z działu Przyroda.

Źródła:
Podręcznik kadry Pathfinder

Metody zaliczenia:
Uczestnictwo w aktywności.

PUNKT 2
Zdobył jedną ze sprawności: Płazy, Ptaki, Żywy inwentarz, Drób, Gady, Muszle, Drzewa lub Krzewy.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): cztery

Cel:
Rozwinąć w harcerzach chęć poznawania i doceniania dzieła, jakiego Bóg dokonał, stwarzając naszą planetę.

Metody nauczania:

Poniżej znajdziesz wymagania na sprawność.

Niech twoje zajęcia nie będą kopią czyichś konspektów, wnieś swoją kreatywność. Uczyń je ciekawszymi poprzez używanie przykładów, obrazków lub wyjść w teren.

Zrób wywiad czy w zborze lub lokalnej społeczności nie znajdzie się specjalista w tych dziedzinach, o których mowa w programie (np. weterynarz, hodowca ptaków domowych, leśniczy itd.) Jeśli uda ci się kogoś takiego odszukać, poproś go, aby zechciał poprowadzić zajęcia dla harcerzy.

Zlecaj harcerzom samodzielne robienie badań i zachęcaj ich do prowadzenia notatników dotyczących sprawności. Będzie to dobre źródło odniesienia – być może w przyszłości jakiś harcerz zdecyduje się obrać zawód nauczyciela.

Prezentacje multimedialne, filmy, wizyty specjalnych gości, wypady na wieś czy do zoo – to wszystko stanowi o atrakcyjności zajęć dla młodych ludzi.

WYMAGANIA SPRAWNOŚCI

Płazy



1. Omówił cechy charakterystyczne płazów, które odróżniają je od innych zwierząt.
2. Wymienił trzy główne rzędy płazów, a następnie wyjaśnił, w jaki sposób można je rozróżnić.
3. Wyjaśnił, co odróżnia ropuchy od pozostałych żab.
4. Omówił, w jaki sposób płazy bronią się przed drapieżnikami.
5. Sporządził listę gatunków płazów, które występują w Polsce, a następnie wykonał jedno z poniższych zadań:
   a. Prawidłowo rozpoznał, w środowisku naturalnym, co najmniej pięć gatunków płazów z listy oraz dla każdego z nich określił, w jakim miejscu go zaobserwował.
   b. Zebrał kolekcję zdjęć lub własnych rysunków co najmniej pięć gatunków płazów, które potrafi prawidłowo rozpoznać, określając dla każdego z nich obszar jego występowania.
6. Omówił cykl życiowy wybranego gatunku płaza.
7. Wyjaśnił, jakie znaczenie mają płazy w przyrodzie oraz w życiu człowieka.
8. Wyjaśnił, w jaki sposób ropuchy potrafią przetrwać zimę lub okres suszy.
9. Wyjaśnił, w jaki sposób żaby i ropuchy wydają swoje odgłosy oraz co sprawia, że te odgłosy są tak głośne.
10. Wykonał jedno z poniższych zadań:
    a. Zidentyfikował co najmniej dwa gatunki żab na podstawie odgłosów, które wydają.

b. Naśladował odgłosy charakterystyczne dla co najmniej dwóch różnych gatunków żab.

11. Wykonał jedno z poniższych zadań:
    a. Na podstawie obserwacji w środowisku naturalnym wybranego gatunku ropuchy, napisał raport zawierający poniższe informacje:
    – kiedy i w jakich miejscach osobnik śpi,
    – kiedy i jak często opuszcza swoje miejsce odpoczynku, by udać się po pożywienie,
    – jak szybko się porusza,
    – jak daleko potrafi skakać,
    – inne ciekawostki, których się dowiedział na temat tego płaza.
    b. W środowisku naturalnym przeprowadził obserwacje, a następnie szczegółowo opisał cykl rozwojowy wybranego płaza.

Ptaki



1. Wymień co najmniej dwie cechy ptaków, które odróżniają je od wszystkich innych stworzeń.
2. Podaj nazwy co najmniej trzech gatunków ptaków nielotów, dla każdego z nich opowiedz czym się żywi oraz określ zasięg jego występowania.
3. Wskaż prawidłowo dzień tygodnia, w którym zostały stworzone ptaki. Odszukaj w Biblii nazwy co najmniej pięciu gatunków ptaków, a następnie wymień je wszystkie z pamięci.
4. Wyjaśnij ustnie lub pisemnie w jaki sposób stworzenie ptaków obrazuje Bożą miłość i Jego zamiary względem ludzi, podając co najmniej trzy argumenty poparte odpowiednimi wersetami biblijnymi.
5. Sporządź listę co najmniej trzydziestu gatunków dzikiego ptactwa, w tym ptaków spośród co najmniej pięciu rodzin, które zaobserwowałeś i prawidłowo rozpoznałeś w ich środowisku naturalnym.
6. Sporządź listę co najmniej pięciu dzikich ptaków, które prawidłowo rozpoznałeś po samych odgłosach, które wydają w ich środowisku naturalnym.
7. Wykonaj jedno z następujących zadań:
    a. Zbuduj karmnik dla ptaków oraz napisz sprawozdanie z co najmniej siedmiodniowej obserwacji, w której zwróciłeś szczególną uwagę na gatunki ptaków, które odwiedziły karmnik.
    b. W okresie lęgowym, znajdź ptasie gniazdo, określając prawidłowo gatunek ptaka, który je zbudował. Opisz to gniazdo, nie biorąc go do rąk, ani nie podchodząc zbyt blisko, aby nie spłoszyć jego mieszkańców. Następnie obserwuj z ukrycia przez co

najmniej pięć dni, co się działo w tym czasie w gnieździe i jego najbliższej okolicy. Po zakończeniu obserwacji zdaj raport co zobaczyłeś.*

c. Wybierz co najmniej trzy rodzaje siedlisk, które ptaki zamieszkują w Polsce. Dla każdego z nich, spróbuj samodzielnie stworzyć listę gatunków ptaków, które według ciebie powinny zamieszkiwać dane siedlisko, a następnie sprawdzając dostępne źródła informacji popraw i uzupełnij przygotowane przez siebie listy. Wskaż różnice i podobieństwa pomiędzy listami gatunków ptaków dla różnych siedlisk.

Żywy inwentarz



1. Czym się różnią konie zimnokrwiste od gorącokrwistych?
2. Rozpoznaj z ilustracji lub własnych obserwacji oraz zanotuj wysokość, wagę, umaszczenie i temperament przynajmniej trzech z następujących ras koni:

a. Perszeron,
b. Koń belgijski,
c. Clydesdale,
d. Koń czystej krwi arabskiej,
e. Kuc szetlandzki.

3. Wymień cztery cechy budowy muła.
4. Rozpoznaj osła na ilustracji lub w trakcie obserwacji. Podaj jego wymiary, umaszczenie i znaczenie dla człowieka.
5. Rozpoznaj z ilustracji lub na żywych zwierzętach 4 rodzaje bydła mlecznego i 4 rodzaje bydła mięsnego.
6. Dowiedz się ile mleka może produkować krowa następujących gatunków: Jersey, Guernsey, holsztyńsko-fryzyjska (Holstein).
7. Odróżnij kozę domową od kozy angorskiej. Podaj charakterystyczne umaszczenie przynajmniej trzech gatunków kóz takich, jak koza saaneńska, koza toggenburska, koza nubijska, koza alpejska brytyjska.
8. Rozpoznaj z ilustracji lub na żywych zwierzętach 3 gatunki owiec takich, jak Merynos, Rambouillet, Shropshire, Hamshire i Lincoln. Zapisz dla każdego z nich ilość wytwarzanej wełny i mięsa, rozmiary, znakowania i wygląd ogólny.

Drób



1. Zidentyfikuj na podstawie opisu i zdjęć co najmniej pięć ras kur:
   a. Plymouth Rock,
   b. Wyandotte,
   c. Rhode Island Red (karmazyn),
   d. Orpington,
   e. Leghorn.
2. Opowiedz lub napisz krótki tekst dotyczący cech każdej z powyższych raz w zakresie składania jaj lub produkcji mięsa.
3. Zidentyfikuj na podstawie opisu kaczkę rasy pekin.
4. Zidentyfikuj na podstawie opisu i zdjęć trzy rasy indyków:
   a. bronz,
   b. biały holenderski,
   c. burboński (Bourbon Red).
5. Zidentyfikuj na podstawie opisu i zdjęć dwie rasy gęsi domowej spośród podanych poniżej:
   a. gęś tuluska,
   b. gęś emdeńska,
   c. gęś łabędzionosa/gęś chińska,
   d. gęś sewastopolska,
   e. kapodziób.
6. Odwiedź fermę drobiu lub targi rolnicze i napisz krótki tekst na temat zaobserwowanych tam gatunków i ras drobiu.

Gady



1. Omów jakie cechy musi posiadać zwierzę, aby zostało uznane za gada.
2. Wymień piętnaście gatunków gadów, które żyją na wolności w Europie Środkowo-Wschodniej, w szczególności te występujące w Polsce. Omów gdzie żyją, jakie mają zwyczaje żywieniowe oraz określ ich znaczenie gospodarcze.
3. Wymień pięć wybranych gatunków jadowitych gadów, w tym te występujące w Polsce. Dla każdego z nich określ położenie kłów jadowych oraz zasięg występowania.
4. Wyjaśnij, co należy zrobić w przypadku ukąszenia przez:
   a. jadowitego węża,
   b. niejadowitego węża.
5. Wykonaj jedno z poniższych zadań:

a. Dla wybranego gatunku z każdego rodzaju gada: jaszczurka, wąż, żółw, omów cykl życiowy. Porównaj jaszczurki, węże, żółwie i krokodyle pod względem cyklu życiowego, rozmieszczenia oczu, uszu, zębów, serca, płuc, ogona i łusek/skorup.
b. Hoduj małego, wybranego przez siebie, gada w terrarium. Prowadź systematyczne notatki, opisując przez trzy miesiące, w jaki sposób dbasz o niego.

6. Odszukaj dwie historie biblijne, w których gatunek gada odegrał ważną rolę.

Muszle



1. Wyjaśnij znaczenie pojęcia „mięczak”.
2. Zidentyfikuj na żywym okazie lub na rysunku następujące elementy budowy mięczaków:
    a. płaszcz;
    b. noga;
    c. tarka;
    d. żeberka/wypustki na muszli;
    e. klapa (połówka muszli i małż);
    f. grzbiet muszli;
    g. wierzchołek;
    h. wieczko;
    i. syfony.
3. Wyjaśnij, gdzie mogą znajdować się muszlę oprócz plaż i w jakich miejscach na świecie jest najwięcej odmian muszli.
4. Opowiedz, jak mięczaki z grupy Muszlowców przemieszczają się z miejsca na miejsce.
5. Przedstaw, w jaki sposób muszlowce się bronią.
6. Opowiedz, jak tworzą się muszle i z jakich minerałów.
7. Stwórz listę pięciu zastosowań dla muszli przez człowieka.
8. Omów muszle jedno- i dwuczęściowe.
9. Wymień pięć gromad muszlowców, zdobądź do swojej kolekcji muszlę z każdej gromady i wiedz, jak się nazywają.
10. Załóż kolekcję dwudziestu różnych muszli, przyporządkuj je do gromad mięczaków, do których należały oraz opowiedz, w jaki sposób i kiedy wszedłeś w ich posiadanie.
11. Odpowiedz na pytania: Co jest źródłem pereł? Jakiej duchowej lekcji udziela nam perła? Przeczytaj i przedyskutuj 7.rozdział „Przypowieści Chrystusa” Ellen G. White.
12. Dopasuj poniższe teksty biblijne do odpowiedzi a-j: Kpł 11,9,10, Dz 16,14, Iz 50,2, Ap 22,21, 1 Tm 2,9, Rdz 1,20-21, 1 Krl 4,33, Ps 104,25, Mt 7,6; 13,45-46, Hi 28:18
    a. Którego dnia zostały stworzone stworzenia wodne?
    b. Liczba wodnych stworzeń jest niepoliczalna.
    c. Wodne stworzenia zginą bez wody.

d. Hiob uważa korale za drogocenne.
e. Salomon był zaznajomiony z morskimi formami życia.
f. Jezus użył przedmiotów z muszli dwa razy, żeby uczyć duchowych lekcji.
g. Sprzedawczyni była zaangażowana w sprzedaż słynnych purpurowych barwników z śródziemnomorskiego skorupiaka Rozkolca.
h. Paweł nie popiera noszenia pereł.
i. Mięczaki są nieodpowiednie do jedzenia.
j. Dwanaście bram świętego miasta to dwanaście pereł.

Drzewa



1. Podaj ogólne cechy odróżniające drzewa od krzewów.
2. Zbierz i rozpoznaj liście z co najmniej piętnastu różnych gatunków drzew, rosnących w Polsce. Delikatnie rozciągnij, sprasuj i zasusz zebrane liście, a następnie wraz z opisem umieść je w odpowiednim notatniku lub na jednakowej wielkości kartkach papieru.
3. Wymień co najmniej po dwa przykłady drzew, których nazwa pochodzi od:
    a. zastosowania,
    b. otoczenia lub środowiska, w którym występują,
    c. wyróżniających je cech,
    d. regionu geograficznego, w którym występują,
    e. osoby, która je znalazła i opisała.
4. Podaj nazwy zwyczajowe i wyjaśnij różnice pomiędzy dwoma wielkimi klasami drzew.
5. Omów znaczenie ochrony lasów w Polsce.
6. Wymień co najmniej po kilka gatunków drzew, z których pozyskuje się drewno wykorzystywane w każdym z podanych niżej przypadków:
    a. parkiety i podłogi w domach,
    b. sklejka,
    c. meble,
    d. trzonki do siekiery,
    e. słupki w ogrodzeniu,
    f. podkłady kolejowe pod tory,
    g. belki nośne w budownictwie oraz więźby dachowe,
    h. łuki i strzały
    i. najlepsza rozpałka,
    j. drewno palące się powoli oraz to, które pozostawia dużo żaru.
7. Wymień co najmniej po dwa gatunki drzew rosnących najlepiej w każdym z podanych niżej miejsc:

a. tereny podmokłe,
b. duże wysokości n.p.m. (w górach).

Krzewy



1. Wymienił trzy cechy charakterystyczne krzewów, które odróżniają je od drzew i roślin zielnych oraz wyjaśnił, dlaczego winorośl jest czasami mylnie zaliczana do krzewów.
2. Wymienił co najmniej trzy dziko rosnące lub uprawne gatunki krzewów występujące w Polsce oraz wskazał, który gatunek rodzi jadalne orzechy.
3. Wymienił co najmniej po dwa gatunki krzewów uprawnych i dziko rosnących w Polsce, które mają ozdobne kwiaty.
4. Wskazał porę roku, w której zakwita większość krzewów oraz podał nazwę co najmniej jednego gatunku krzewu, którego kwiaty otwierają się jeszcze przed pojawieniem się liści.
5. Podał nazwę gatunku pasożytniczego krzewu, często używanego do dekoracji wnętrz, który rośnie na wysokich gałęziach różnych gatunków drzew.
6. Wymienił co najmniej jeden gatunek krzewu, który zmienia kolor liści jesienią (np. jaskrawe odcienie żółtego, pomarańczowego, czerwonego itp.).
7. Na podstawie obserwacji kwitnącego krzewu, wskazał co najmniej trzy gatunki owadów, które odwiedzają kwiaty tego krzewu w poszukiwaniu pyłku lub nektaru.
8. Wskazał, z których krzewów ptaki najchętniej jedzą nasiona lub owoce oraz podał nazwę gatunku krzewu, którego kwiaty wabią ptaki.
9. Wskazał, wśród gałęzi których gatunków krzewów ptaki najchętniej budują swoje gniazda.
10. Zebrał, zachował oraz poprawnie zidentyfikował kwiaty, liście, nasiona, strąki nasion lub gałązki z pąkami, co najmniej dziesięciu dzikich gatunków krzewów.

Źródła:

Potrzebne do zaliczenia powyższych sprawności informacje bez problemu znajdziesz w licznych książkach (można skorzystać z biblioteki) lub w Internecie.

Metody zaliczenie:

Zdobycie sprawności.

PUNKT 3

Przestudiował opis stworzenia świata. Opracował 7-dniowy, terenowy dziennik przyrodniczy, opisując swoje obserwacje przyrody, przy czym każdego dnia skupiając się na tym co odpowiada rzeczom stworzonym tego dnia.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna + dodatkowy czas poza zbiórkami

Metody nauczania:

Dyskusja

„Słowem Pana uczynione zostały niebiosa, a tchnieniem ust jego całe wojsko ich" (Ps 33,6).

„Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, a Bogiem było Słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko przez nie powstało, a bez niego nic nie powstało, co powstało. […] A Słowo ciałem się stało i zamieszkało wśród nas, i ujrzeliśmy chwałę jego, chwałę, jaką ma jedyny Syn od Ojca, pełne łaski i prawdy" (J 1,1-3.14).

Celem tego punktu jest zakrzewić w harcerzach przekonanie, że Jezus był i jest Stwórcą wszystkiego i że historia stworzenia zapisana w Księdze Rodzaju jest punktem centralnym w zrozumieniu planu zbawienia. Doktryna o sabacie, siódmym dniu tygodnia, jest nierozerwalnie związana z historią stworzenia. Harcerze powinni rozumieć związek pomiędzy stworzeniem a sabatem w kontekście planu zbawienia.

Historia początku świata w Edenie jest prawdopodobnie najwspanialszą i najbardziej niesamowitą ze wszystkich historii, jakie można opowiedzieć, z wyjątkiem historii o Jezusie powracającym, aby zbawić tych, których stworzył. Młodym ludziom należy pomóc dostrzec element przygody i cudowności w historii stworzenia. Porusz ich zmysły, pomóż im usłyszeć i zobaczyć, co mogło się wtedy dziać. Potem upewnij się, że rozumieją to, iż nie możemy nawet wyobrazić sobie doskonałości i wspaniałości tego wszystkiego.

Porozmawiaj z harcerzami o tym, jak mógł wyglądać każdy kolejny dzień stwarzania. Jak to było dzień przed stworzeniem ziemi? Przedstaw im obraz ciemności – zupełnej ciemności bez żadnego źródła światła, o którym byśmy wiedzieli – to coś jakby przebywać w głębi jaskini i wyłączyć latarki. To dopiero ciemność! Skąd pochodziło światło pierwszego dnia stworzenia?

Opowiedz im o przybyciu Jezusa, Światłości Świata, co miało miejsce pierwszego dnia. Tam, gdzie jest Jezus, nie ma miejsca dla ciemności. Niektórzy harcerze mogą wciąż bać się ciemności. Opowiedz im o Jezusie i o tym, że On troszczy się o nas, kiedy wokół panuje ciemność.

Dlaczego Jezus stworzył świat? Czy był logiczny porządek w tym, w jakiej kolejności wszystko było stwarzane? Jak wtedy zachowywały się i wyglądały zwierzęta – ptaki, owady, kwiaty, drzewa, chmury – wszystko?

Jak Jezus stworzył świat i wszystko, co na nim jest? Jaki związek ma Jego stwórcza moc z tobą i ze mną? Czy jesteśmy poza strefą wpływu Stwórcy całego wszechświata? Oczywiście,

że nie, jednak niektórzy młodzi ludzie sądzą, że Pan Bóg jest zbyt zajęty, aby się nimi przejmować, albo że nie są wystarczająco dobrzy, żeby zasługiwać na Jego uwagę. Powiedz więc harcerzom ze szczegółami, jak Jezus stwarzał wszystko na Ziemi. Mimo iż zdawał sobie w pełni sprawę, że nadejdzie grzech i wszystko pomiesza, zadał sobie wielki trud, aby dopracować każdy szczegół ziemskiego stworzenia. Pomyślcie nad tym!

PROPOZYCJE

1. Zasugeruj harcerzom realizującym ten punkt wymagań, aby odnaleźli w historii stworzenia świadectwo stwórczej mocy Jezusa nie tylko w odniesieniu do świata, ale także w odniesieniu do ich życia. Niech to świadectwo będzie czymś wyjątkowym. Może być ono opowiedziane w zborze lub na nabożeństwie zastępu/drużyny. Z drugiej strony, być może bardziej odpowiednim miejscem na podzielenie się takim świadectwem będzie wspólne ognisko pod rozgwieżdżonym niebem lub nad morzem, gdy fale będą rozbijać się o brzeg z siłą nadaną im przez Stwórcę.
2. Aby harcerze lepiej pojęli sens tygodnia stwarzania, zachęć ich do założenia dziennika, który będą prowadzili przez siedem dni, gdzie zanotują zjawiska (to, co zobaczą, usłyszą lub czego doświadczą w inny sposób) związane z kolejnymi dniami stwarzania. Najlepiej byłoby, gdyby swoje notatki rozpoczęli w niedzielę, tak aby punkt kulminacyjny przypadł na sobotę, dzień siódmy. Świetnym dodatkiem do tego punktu wymagań będzie zaplanowanie na ten tydzień kilka wydarzeń, podczas których harcerze będą mieli do wykonania pewne zadania, co pomoże im zrozumieć znaczenie danego dnia w tygodniu stwarzania. Na przykład:

   Dzień pierwszy: Zanotuj wszystkie źródła światła, jakie możesz znaleźć. Jak wiele z nich to naturalne źródła światła? Ile spośród nich pojawiło się pierwszego dnia stwarzania?
   Jeśli to możliwe, wybierzcie się na wycieczkę do jaskini, gdzie wyłączycie wszystkie światła, tak, aby harcerze doświadczyli absolutnej ciemności.
   Dzień drugi: Opisz warunki pogodowe, notując temperaturę, kierunek wiatru i jego prędkość (jeśli te dane są ci dostępne) oraz jakiekolwiek opady. Jeśli to możliwe, odwiedźcie lokalną stację meteorologiczną lub stację uzdatniania wody, gdzie harcerze zanotują różne formy skażenia dostrzegalne tego dnia na wodzie i / lub w powietrzu.
   Dzień trzeci: Zanotuj porę roku oraz w jakim stanie wegetacji znajdują się poszczególne rośliny (np. pąki na wiosnę, owoce w lecie, liście jesienne, stan uśpienia w zimie) Możesz zebrać liście różnych drzew, rozpoznać je i zasuszyć między kartkami książki, a później wkleić do zielnika. Podobnie można postąpić z kwiatami. Jeśli to możliwe, odwiedźcie szkółkę leśną lub ogród botaniczny i zanotujcie nazwy różnych odmian roślin. Porozmawiajcie z ogrodnikiem, rolnikiem

lub innym specjalistą i dowiedzcie się, jakie warunki muszą zaistnieć, aby wyhodować zdrowe rośliny. Jeśli w pobliżu macie zbiornik wodny, zauważcie, że istnieją także rośliny wodne, które rosną tam, gdzie nie ma suchego lądu.

Dzień czwarty: Zwróć uwagę na obecność gwiazdy, która daje nam światło w ciągu dnia oraz aktualną fazę księżyca (np. nów, pierwsza kwadra itp.). Spójrz w gwiazdy, jeśli są widoczne, a następnie spróbuj je policzyć. Jeśli to możliwe, wybierzcie się do planetarium, gdzie harcerze będą mogli dowiedzieć się więcej na temat słońca, księżyca i gwiazd. Zwróć też uwagę na efekty działania słońca i księżyca (np. przypływy morza, opalenizna, parowanie wody, wzrastanie roślin itp.).

Dzień piąty: Sporządź listę zaobserwowanych ptaków i zanotuj, które jesteśmy w stanie rozpoznać z wyglądu, a które po odgłosie. Być może będziesz chciał zamontować karmnik dla ptaków, obserwować karmnik innej osoby lub odwiedzić ptaszarnię. Zapisz w dzienniku, co tam się dzieje, co robią różne ptaki, podaj powody tych zachowań. Podobnie z rybami – można je obserwować w prywatnym lub publicznym akwarium, strumieniu czy nawet lokalnym sklepie zoologicznym. Zanotuj wszelkie obserwacje.

Dzień szósty: Jest to szczególny dzień dla obserwatorów tygodnia stwarzania. Nie tylko zwierzęta, ale tego dnia zostali stworzeni również Adam i Ewa. Można podzielić notatki z obserwacji tego dnia na dwie części: (1) poświęcone zwierzętom oraz (2) poświęcone ludziom. Pomyśl i zapisz, czy w szóstym dniu stworzenia obie te grupy zachowywały się i robiły to samo, co dziś.

Dzień siódmy: Skoro ten dzień został oddzielony po tym, jak Jezus zakończył proces stwarzania, aby Jego lud pamiętał o Nim i Jego miłości, spróbuj zaobserwować cuda natury, które mogą być ilustracją opieki Pana Jezusa nad Jego stworzeniem. Mogą to być: kocia mama myjąca swoje maleństwa, ptak budujący gniazdo, tęcza, cień drzewa dający chłód i niezliczona ilość innych rzeczy. Niech obserwacje poczynione tego dnia będą wyjątkowe. Zachęć harcerzy, aby na podstawie obserwacji natury w swoich dziennikach zrobili rysunki przedstawiające osobiste przesłanie miłości Pana Jezusa dla każdego z nas.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1

Rozpoznał w terenie i opisał 12 gatunków ptaków i 12 lokalnych gatunków drzew.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): dwie

Cel:
Pomóc harcerzom postawić pierwszy krok w docenianiu wartości przyrody, którym to krokiem jest umiejętność rozpoznawania gatunków roślin i zwierząt.

Metody nauczania:
Obserwacja w terenie jest najlepszym sposobem realizacji tego punktu wymagań. Ilustracje stoją zdecydowanie na drugim miejscu. Warto również wybrać się do muzeum. Jest to świetna okazja do zdobycia sprawności takich jak Ptaki czy Drzewa.

1. Zagrajcie w grę w rozpoznawanie – sprawdźcie, kto będzie w stanie rozpoznać najwięcej gatunków ptaków w danym czasie. Można przeprowadzić tę grę przed lub po wyjściu w teren, przy użyciu książki lub kart obrazkowych.
2. Pomocna w grze może okazać się prezentacja multimedialna z instrukcjami.
3. Jeśli to możliwe, dużą pomocą będzie wizyta w ptaszarni.
4. Lokalni leśniczy z pewnością z ochotą przeprowadzą zajęcia z harcerzami i pomogą im zidentyfikować różne gatunki drzew.
5. Rozwijaj wiedzę i zainteresowania harcerzy, ucząc ich rozpoznawać korę różnych drzew oraz gniazd i jaj różnych gatunków ptaków – ale żadnych nie zbieraj!
6. Znajdź i przekaż harcerzom interesujące materiały o migracjach ptaków, które ukazują Bożą miłość i troskę o stworzenie.

Metoda zaliczenia:
Harcerz zidentyfikuje w środowisku naturalnym dwanaście gatunków ptaków i dwanaście gatunków drzew i opisze je.
Uwaga: Jeżeli została wybrana i ukończona jedna z wyżej wymienionych sprawności, ta część wymagań zaliczona jest automatycznie.

ŻYCIE W TERENIE

Celem tej części wymagań jest dalsze rozwijanie u harcerzy umiejętności życia w terenie oraz dbania o swoje bezpieczeństwo.
Na przeprowadzenie zajęć na poziomie podstawowym przeznaczonych jest 6 zbiórek. Na zajęcia na poziomie zaawansowanym – 3 zbiórki.
Na wypraktykowanie nabytej wiedzy potrzebny jest też pewien dodatkowy czas poza zbiórkami.

PUNKT 1
Potrafi odnaleźć 8 głównych kierunków świata bez pomocy kompasu.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:
Nauczyć harcerzy, jak wykorzystywać prawa przyrody dla korzyści i bezpieczeństwa własnego i innych.

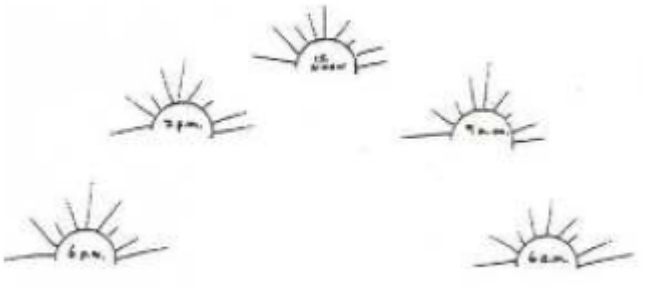
Metody nauczania:
Poniżej wymienionych jest wiele różnych sposobów wyznaczania kierunków świata. Możesz zaprezentować harcerzom ogólnie każdy z nich, ale zachęcaj ich, aby wyspecjalizowali się w co najmniej jednym sposobie.
Dobrym pomysłem może być zaproszenie na zbiórkę kogoś z Klubu Turystycznego. Można też wyświetlić film tematyczny lub zachęcić harcerzy do lektury odpowiednich książek. Zapewnij harcerzom przynajmniej jedno wyjście na ćwiczenia praktyczne.

USTALANIE KIERUNKU BEZ POMOCY KOMPASU

Każdy z nas prawdopodobnie kiedyś zgubił się lub może się zgubić. Jeśli mamy kompas, nie musi się tak zdarzyć, bo jego igła zawsze pokaże nam północ. Jednak nawet bez pomocy kompasu możemy znaleźć dobry kierunek. Setki lat przed wynalezieniem kompasu wielu ludzi odnajdowało drogę tylko przy pomocy słońca i gwiazd. Harcerze również mogą się tego nauczyć. Istnieje kilka metod – niektórych z nich używamy w dzień, a innych w nocy.

1. **Ustalanie kierunku świata za dnia.**

a. **Według pory dnia**



- O 6 rano słońce wskazuje wschód
- O 9 rano wskazuje południowy wschód
- O 12 w południe wskazuje południe
- O 15 wskazuje południowy zachód
- O 18 wskazuje zachód

W zimie, słońce wschodzi po godzinie 6 rano i zachodzi przed godziną 18 na dużych obszarach w szerokościach północnych i południowych, ale nadal wskazuje wschód i zachód o odpowiedniej porze, chociaż go nie widać.

b. **Według cieni**

Ta metoda jest przydatna tylko jeśli spędzisz parę godzin w środku dnia w jednym miejscu, w bezchmurny dzień. Wbij patyk w ziemię i narysuj linię wzdłuż cienia, który rzuca na ziemię. W równych odstępach czasu w ciągu dnia, powtarzaj tę czynność.

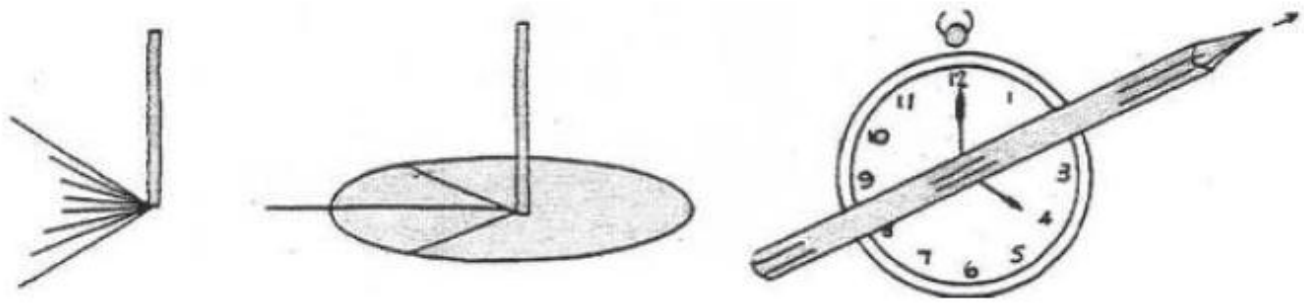
Zauważysz, że linie, które rysujesz, skracają się, a następnie wydłużają. Najkrótsza z nich odpowiada cieniowi rzucanemu przez słońce, kiedy znajduje się w najwyższym punkcie na niebie. Ta linia najbardziej zatem odpowiada kierunkowi północ-południe.

Jeśli masz przy sobie kawałek sznurka, będziesz w stanie zanotować jeszcze dokładniejszy wynik. Przywiąż jeden koniec sznurka do patyka wbitego w ziemię, a do drugiego końca przymocuj kolejny patyk. Narysuj na ziemi okrąg o promieniu długości cienia rzucanego przez patyk. Zaznacz koniec cienia. Cień w końcu opuści okrąg, a później znów do niego wróci.

Zaznacz miejsce, w którym cień ponownie spotyka okrąg. Następnie narysuj linię rozpoczynając od środka okręgu, biegnącą pomiędzy dwoma punktami na brzegu okręgu. Linia ta wskaże północ, jeśli znajdujesz się na półkuli północnej, a południe, jeśli jesteś na półkuli południowej.

c. **Według zegarka**

Jeśli masz zegarek wskazówkowy, możesz wyznaczyć północ i południe w bardzo prosty sposób. Skieruj tarczę zegarka tak, aby cyfra 12 wskazywała na słońce. Połóż na tarczy zegarka ołówek lub prosty patyk, w połowie odległości między cyfrą 12 a wskazówką godzinową. W ten sposób otrzymasz północ i południe. Rano południe będzie po twojej lewej stronie, a po południu po prawej (jeśli znajdujesz się na półkuli północnej). Na półkuli południowej kierunki będą odwrotne.



2. Ustalanie kierunków świata w nocy.

a. Na **półkuli południowej** według **Krzyża Południa** lub **Alfa i Beta Centauri**

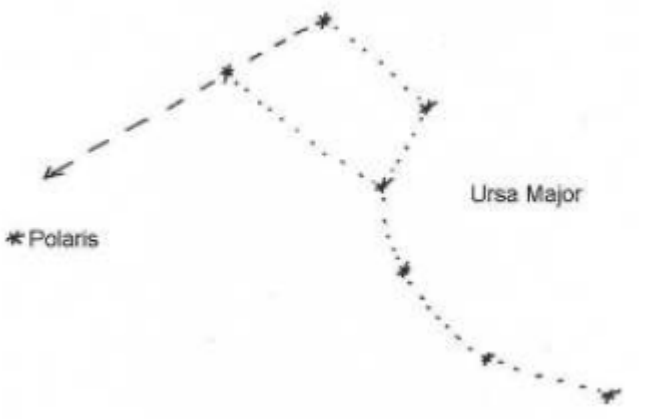
Jeśli powiedziesz wzrokiem wzdłuż linii wskazywanej przez dłuższe ramię Krzyża Południa, odmierzając odległość około 4 długości tego ramienia, znajdziesz kierunek południowy.

W innym przypadku, jeśli potrafisz wyobrazić sobie linię rozciągającą się z punktu leżącego pomiędzy pionowo w górę, aż do miejsca, w którym przecina tę pierwszą linię, otrzymasz dokładne południe.

Jeśli Achernar jest widoczny, punkt leżący w połowie drogi między nim a Krzyżem Południa wyznaczy przybliżony południowy biegun niebieski.

b. Na **półkuli północnej** według **Wielkiej Niedźwiedzicy**

Wielka Niedźwiedzica (Ursa Major), zwana również Wielkim Wozem, jest jedną z najważniejszych konstelacji wśród gwiazdozbiorów półkuli północnej. Harcerze powinni umieć rozpoznać ją natychmiast w którymkolwiek dniu roku, przy czystym niebie. Przypomina nieco wielką chochlę do zupy obróconą do góry nogami.



Dwie gwiazdy przy krawędzi miski wskazują na gwiazdę położoną tuż nad horyzontem, zwaną Polaris – Gwiazda Polarna. W zasadzie Polaris jest częścią konstelacji Małej Niedźwiedzicy, choć dość często inne gwiazdy tego zbioru nie są dostrzegalne.

c. Według księżyca

Kiedy księżyc jest w pełni, dość łatwo znaleźć północ, posługując się zegarkiem, podobnie jak przy metodzie bazującej na ruchu słońca.

Jeśli chodzi o inne fazy księżyca, można wyznaczyć kierunki świata tylko w odpowiednich porach.

Pomocne mogą okazać się następujące wskazówki:

- **Jeśli znajdujesz się na półkuli północnej:**

O godzinie 18 (przy pełni) oraz o północy (3 kwarta) księżyc wskazuje zachód.
O północy (przy pełni) o godzinie 18 (1 kwarta) oraz o godzinie 6 (3 kwarta) księżyc wskazuje południe.
O godzinie 6 (przy pełni) oraz o północy (1 kwarta) księżyc wskazuje wchód.

- **Dla półkuli południowej sytuacja jest odwrotna – czyli kierunki świata będą przeciwne.**

Metoda zaliczenia:
Harcerz zademonstruje umiejętność wyznaczania kierunków świata bez użycia kompasu/busoli.

PUNKT 2
Wziął udział w 3-dniowym biwaku i podał co najmniej 6 reguł, które stosuje się przy wyborze miejsca na obóz.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna i dodatkowo jedna w terenie

Cel:
Nauczyć harcerzy samodzielności i pracy zespołowej w terenie, kształtując w nich w ten sposób poczucie odpowiedzialności.

Wyjaśnienie:
Bóg znajduje się bardzo blisko harcerza kiedy siedzi wokół ogniska lub leży pod rozgwieżdżonym niebem, więc biwakowanie jest dogodnym czasem dla wzrostu duchowego. Są to zajęcia dla zastępu, nie dla całej drużyny.

- Zaplanuj program duchowy zanim wyruszysz.
- Ułóż plan biwaku, aby był czymś więcej niż tylko wyjazdem rekreacyjnym.
- Poznaj najbliższe otoczenie miejsca wybranego na biwak.
- Przygotuj teren możliwie jak najlepiej na tydzień wcześniej.

Metody nauczania:
Zastęp ma pod twoim przewodnictwem przejąć odpowiedzialność za zaplanowanie programu biwaku, a także menu posiłków. Wybierz wstępnie dwa lub trzy możliwe usytuowania biwaku, a następnie pozwól grupie wybrać najlepsze z nich. Zadaniem zastępu jest rozbicie namiotów oraz przygotowanie i ugotowanie posiłków.

PROPOZYCJA PROGRAMU:

PIĄTEK	Przyjazd na miejsce, rozbicie namiotów Ognisko i gawęda Nabożeństwo
SOBOTA	Pobudka, toaleta poranna, osobiste nabożeństwo Nabożeństwo poranne i czas modlitwy Śniadanie i dyżury Szkoła sobotnia Krótki spacer Kazanie Słowa Bożego Obiad i dyżury Cichy czas (obejmuje zajęcia związane z realizacją wymagań z części PRZYRODA) Czas integracji Wycieczka Kolacja Ognisko na zakończenie sabatu i zabawy Nabożeństwo wieczorne
NIEDZIELA	Pobudka, toaleta poranna, osobiste nabożeństwo Nabożeństwo poranne i czas modlitwy Śniadanie i dyżury Zajęcia związane z realizacją wymagań na stopień Obiad i dyżury Zajęcia: gry z dużą ilością ćwiczeń Krótkie nabożeństwo i dzielenie się doświadczeniami Pakowanie i powrót do domu

ZASADY WYBORU MIEJSCA NA BIWAK

1. Wybierz płaski teren z glebą o dobrej przepuszczalności.
2. Wybierz suche miejsce. Pamiętaj, aby dobrze sprawdzić grunt, bo nawet jeśli jest tylko trochę wilgotny, ciepło ciała wydobędzie tę odrobinę wilgoci i może dojść do zawilgocenia śpiwora. Oczywiście, zawsze należy korzystać z brezentu lub pałatki, nawet jeśli grunt wydaje się dostatecznie suchy.
3. Jeśli to możliwe, trzymaj się z dala od bagien, stanowiących siedliska komarów.
4. Nigdy nie rozbijaj obozu pod skarpą lub urwiskiem. W takich miejscach istnieje ryzyko spadających skał lub osuwisk. Możesz zbudować ognisko przy ścianie skalnej i

wykorzystać odbite od niej ciepło.

5. Rozbijając obóz w pobliżu drzew, upewnij się, że namioty nie stoją pod drzewami z dużymi, suchymi konarami, które mogłyby spaść w czasie wichury.
6. Wybierz ciepłe miejsce. Pamiętaj, że chłodne powietrze – podobnie jak woda – spływa w dół, natomiast ciepłe powietrze unosi się w górę. Rozumując zgodnie z tą zasadą, które miejsce będzie najlepsze na rozbicie obozowiska – szczyt wzgórza, zbocze, czy dolina? Szczyt wzgórza jest zwykle cieplejszy i bardziej suchy. Można spodziewać się również wiatru, który skutecznie odgania komary. Zbocze wzgórza będzie nieco chłodniejsze, ale nie najgorsze. Jeśli wiatr jest wyjątkowo silny, warto rozważyć tę opcję. Nigdy nie należy zakładać obozu w dolinie, bo właśnie tam osiada mgła i szybko tworzy się szron. Co więcej, podczas deszczu obóz w dolinie może zostać zalany.
7. Twardy i skalisty teren nie nadaje się na obozowisko.
8. Ustaw swój namiot w kierunku południowego wschodu, a poranne słońce sprawi, że szybko wyschnie po nocy.
9. Jeśli wiatr utrzymuje stały kierunek, ustaw namiot tak, aby wiatr nie dostawał się przez wejście.
10. Ważne jest zgromadzenie dużego zapasu suchego drewna. (Nie ścinaj zdrowych, rosnących drzew!)
11. Wybierz miejsce z dobrym dostępem do wody pitnej.

Źródła:
Książki i strony internetowe na temat obozowania, puszczaństwa i surwiwalu. *Podręcznik kadry Pathfinder*

Metoda zaliczenia:
Harcerz weźmie udział w trzydniowym biwaku pod namiotem.

PUNKT 3
Przypomniał sobie lub nauczył się węzłów na stopień Przyjaciela. Nauczył się 3 podstawowych przewiązów. Nauczył się wiązać i poznał zastosowanie węzłów: szotowy, skrót zwykły, związ wantowy, zaciskowy, namiotowy.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): dwie

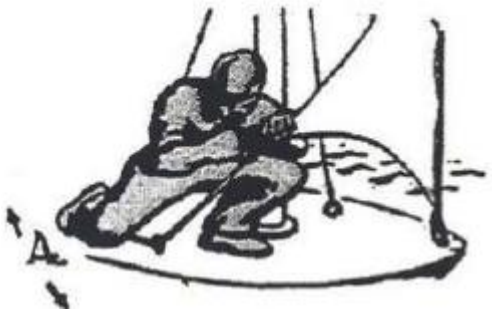
Cel:
Nauczyć harcerzy posługiwać się liną, zapoznać ich z podstawowymi węzłami i ich zastosowaniem.

Metody nauczania:

Najbardziej efektywny sposób nauczania wiązania węzłów:

1. a. Zaprezentowanie całej procedury wiązania.
   b. Uczestnicy powtarzają procedurę wiązania za instruktorem, każdy używając własnej liny.
   c. Powtarzanie wiązania węzła, aż do utrwalenia i nabrania wprawy w jego wiązaniu.
2. Użyj lin w różnych kolorach, jest to ułatwienie przy uczeniu się wiązania węzłów.
3. Jeśli harcerz posiada już swoją tablicę węzłów, którą założył zdobywając stopień Przyjaciela, może teraz uzupełnić ją o kolejne poznane węzły. Jeśli jeszcze tego nie zrobił, zachęć go, aby ją wykonał.
4. Poświęć dzień na wyprawę w teren, gdzie twoi podopieczni będą mogli używać węzłów w praktycznych zadaniach, takich jak mocowanie namiotu (węzeł namiotowy), zbieranie drewna na ognisko (zacisk), przerzucanie przez rzekę lekkiej linki połączonej z grubszą węzłem szotowym, budowanie sprzętów obozowych przy użyciu podstawowych przewiązów.
5. Ta część ich pracy nadaje się również do zastosowania w grach i mobilizuje do zdobywania wprawy.
6. Węzłów należy używać często i systematycznie, jeśli chce się je zapamiętać.

Rodzaje węzłów

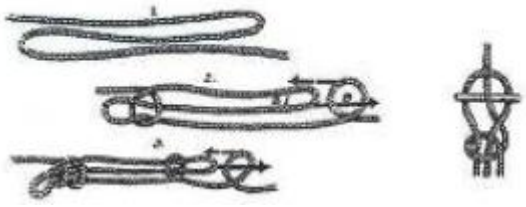


Węzeł szotowy (ang. sheet bend) – ten węzeł jest używany do łączenia szotu do rogu szotowego żagla. Używamy go również, kiedy potrzebujemy połączyć dwie liny o różnej grubości. Jeśli na przykład potrzebujemy przerzucić linę na jakąś odległość, mocujemy najpierw sznurek do obciążnika i rzucamy go. Następnie używamy powyższego węzła do połączenia sznurka z liną. Tej węzeł jest nieoceniony przy naciąganiu materiału na ekran rzutnika, albo w jakiejkolwiek innej sytuacji, która wymaga naciągania kawałka materiału. Zrób pętlę na linie, przełóż drugą linę przez pętlę i wokół niej. Następnie przełóż ją przez jej część stojącą.

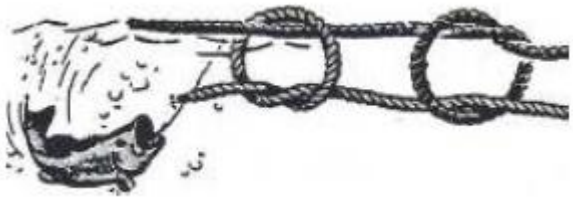




Skrót podwójny (ang. sheepshank) – ten węzeł przydaje się przy mocowaniu luźnego kawałka liny, kiedy oba końce są zawiązane. Można go też użyć do wzmocnienia słabej liny. Chwyć odcinek, który ma zostać skrócony, a następnie zawiąż półsztyk przy każdym zgięciu.



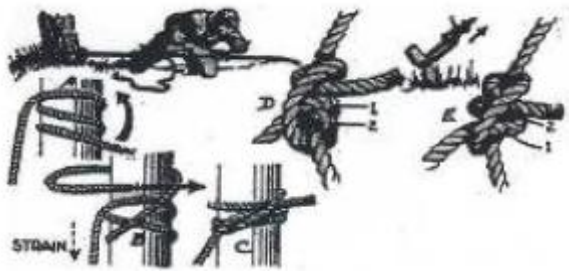
Związ wantowy (ang. fisherman's knot) – ten węzeł jest przydatny w wiązaniu rzeczy gładkich i sztywnych, takich jak żyłka wędkarska. Nie ześlizguje się i łatwo go rozwiązać. Połóż dwie liny równolegle obok siebie, następnie końcem każdej z nich zawiąż supeł na drugiej. Pociągnij za dwa pozostałe końce.



Zacisk (ang. timber hitch) – ten węzeł używany jest do ciągnięcia drewna i rozpoczynania poziomego mocowania. Przełóż koniec liny wokół belki. Wyjmij ją i przełóż przez drugi koniec, a następnie owiń wstecz dwa lub więcej razy. Ciężar belki utrzyma węzeł. Jeśli zacisk jest używany do ciągnięcia belki po ziemi, powinno się zastosować na belce przynajmniej jeden półsztyk w kierunku ciągnięcia.



Węzeł namiotowy (ang. taut line hitch) – za pomocą tego węzła można przywiązywać linki namiotu do palików. Przeciągnij linkę wokół palika. Zawiąż półsztyk, potem kolejny nieco wyżej. Przeciągnij pozostały koniec jeszcze raz dookoła stałej końcówki blokując linę i zawiąż poniżej kolejny półtyk.



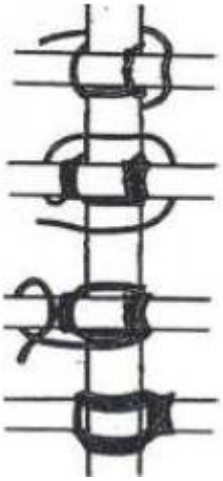
Pamiętaj, aby regularnie ćwiczyć te węzły, inaczej zostaną zapomniane.

Rodzaje przewiązów:

Przewiąz kwadratowy – używamy go zawsze, kiedy dwa paliki krzyżują się pod pewnym kątem i stykają się ze sobą. Zacznij od wyblinki na pionowym paliku, tuż poniżej miejsca, gdzie chcesz umieścić poziomy palik.

Zwiń koniec linki do pozostałego odcinka, a następnie owiń linkę wokół poziomego i

pionowego elementu, łącząc je ze sobą. Podczas zawijania, linka idzie na zewnątrz poprzedniego zawinięcia na poziomym elemencie i wewnątrz poprzedniego zawinięcia na pionowym. Owiń linkę trzy lub cztery razy, a następnie obwiąż ją między palikami (dokoła zwojów) dwa razy. Dobrze je naciągnij. Zakończ kolejną wyblinką wokół poziomego palika. Zapamiętaj: Zacznij wyblinką, owiń trzy razy, obwiąż dwa razy, zakończ wyblinką.

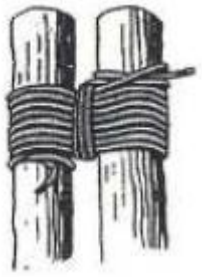


Przewiąz ukośny – używamy go do utworzenia „sprężynki" na dwóch palikach, to znaczy do związania dwóch palików, które będą zamocowane raczej luźno i nie stykają się ze sobą.



Zacznij zaciskiem wokół obu palików. Naciągnij zacisk tak, aby oba elementy zbliżyły się do siebie. Owiń linkę trzy lub cztery razy wokół jednego, a następnie drugiego rozwidlenia. Następnie dwukrotnie obwiąż przewiąz w miejscu skrzyżowania palików i zakończ wyblinką w dogodnym miejscu.

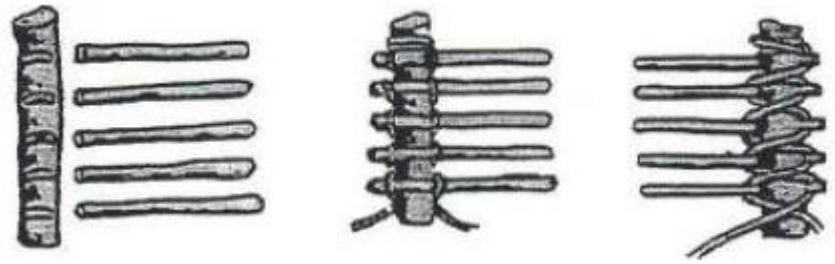
Przewiąz okrągły albo **nożycowy** – tego mocowania używamy do wiązania ze sobą równoległych palików i tworzenia „nożyc", które mogą podtrzymywać mosty i podobne konstrukcje.



Umieść dwa paliki obok siebie. Zawiąż wyblinkę na jednym z nich w odpowiednim miejscu u góry. Połącz paliki ze sobą owijając wokół nich siedem lub osiem warstw linki, jedna pod drugą. Obwiąż całość dwa razy. Zakończ wyblinką wokół drugiego palika. Rozłóż paliki.

Uwaga: Dwa przewiązy nożycowe bez obwiązywania można wykorzystać do połączenia dwóch krótkich palików w jeden dłuższy.

Przewiąz ciągły – utrzymuje w miejscu małe belki ułożone pod właściwym kątem względem długich palików. Używamy go do robienia siedzeń lub blatów stołu.



Zrób blat stołu, korzystając z poniższych wskazówek:

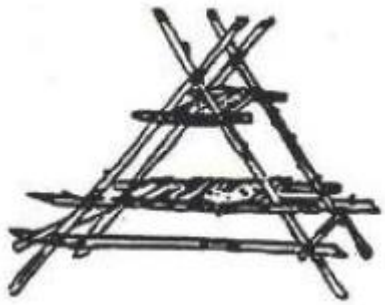
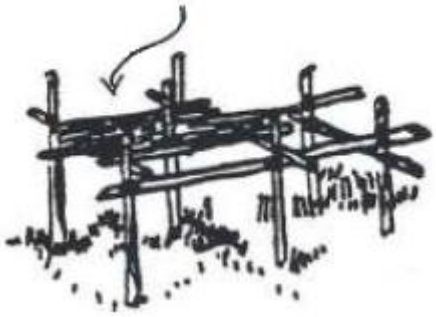
a. Potnij paliki na równe, odpowiednio długie kawałki i przytnij ich końce. Następnie zrób nacięcia na ramie blatu i umieść belki w odpowiednich miejscach.
b. Zrób wyblinkę na końcu ramy, na środku linki. Węzeł powinien znajdować się u dołu, a końce linki p o bokach. Po każdej stronie długiego palika powinny znajdować się

równe odcinki linki. Zaczep powinien być umiejscowiony tak, aby końce linki zaciskały węzeł wychodząc spod długiego palika.

c. Trzymając po jednym końcu linki w każdej ręce, przełóż linkę nad poprzeczną belką i pod spodem ramy.
d. Skrzyżuj linkę, tworząc „X”. Mocno naciągnij linkę.
e. Przeciągnij linkę w górę i ponad kolejną poprzeczką. Powtarzaj tę czynność, aż wszystkie poprzeczki będą zamocowane.
f. Zakończ dwoma półsztykami albo wyblinkami i wetknij końce linki pod ostatnią poprzeczną belkę.

Sprzęty obozowe

Aby przećwiczyć praktycznie nowo nabyte umiejętności, spróbuj zbudować poniższe sprzęty obozowe. Jeśli brakuje ci materiałów, wykonaj je jako modele, w pomniejszeniu.

 	
Stół obozowy (do jego wykonania użyj mocnych belek o długości 3 m)	Zmywak – miejsce na miskę i ręcznik/ścierkę

Źródła:

Książki i strony internetowe na temat węzłów, ich wiązania i zastosowań. Angielskie nazwy węzłów ułatwią ci znalezienie odpowiednich rysunków i filmików w Internecie.

Milka Jung, *Biblia węzłów. 200 najbardziej przydatnych żeglarskich węzłów*, Wydawnictwo Almapress 2013.

Geoffrey Budworth, *Węzły*, Wydawnictwo RM 2004.

Des Pawson, *Węzły bez tajemnic*, Wydawnictwo Solis Andrzej Koper 2013.

Metoda zaliczenia:
Demonstracja umiejętności i zrozumienie wymagań.

PUNKT 4
Zdał test z pierwszej pomocy na stopień Towarzysza.

Cel:
Przekazać harcerzom podstawową wiedzę i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy.

Wyjaśnienie:
Zajęć z pierwszej pomocy nie muszą koniecznie przeprowadzać profesjonaliści, ale jeżeli jest to możliwe – poproś o współpracę lekarza, pielęgniarkę czy ratownika medycznego. Można zwrócić się w tej sprawie do organizacji społecznych zajmujących się zdrowiem i pierwszą pomocą.

Metody nauczania:

Podstawy pierwszej pomocy można przekazać na następujące sposoby:

1. Wykład
2. Obserwacja
3. Demonstracja
4. Uczestnictwo.

Instruktor może użyć materiały dostarczone przez różne instytucje, quizy, pozorowane sytuacje oraz filmy nagrywane przez instytucje związane ze zdrowiem publicznym.

PIERWSZA POMOC

Pierwsza pomoc to pomoc udzielana choremu lub rannemu. Jej cele to:

1. zachowanie życia
2. wspomaganie poprawy zdrowia
3. zapobieganie pogarszaniu się kondycji poszkodowanego.

ZASADY PIERWSZEJ POMOCY
Dla łatwiejszego zapamiętania tych zasad, początkowe litery każdej z nich układają się w akronim DANGER – po angielsku NIEBEZPIECZEŃSTWO.
Dokładnie oceń sytuację i uważaj na ewentualne niebezpieczeństwo grożące tobie, poszkodowanemu i innym osobom znajdującym się na miejscu wypadku.

A B C zachowania życia: szybko sprawdź u poszkodowanego:
drogi oddechowe – oczyść je i udrożnij drogi oddechowe odchylając głowę w tył
oddech – sprawdź i reaguj w zależności od oceny
krążenie – sprawdź czy nie ma krwotoków
przytomność – zapytaj, co się stało, podaj lekarstwa, jeżeli pacjent ma zalecone przez lekarza.

Nigdy nie zostawiaj poszkodowanego, jeżeli jest nieprzytomny; ułóż go w bezpiecznej pozycji i regularnie sprawdzaj jego puls i oddech.

Goń po fachową pomoc (sprowadź karetkę pogotowia), jeśli to potrzebne.

Elegancko opatrz ewentualne rany.

Ratuj psychikę poszkodowanego, uspokój go i upewnij się, że dotrze do szpitala lub do domu.

OSOBA UDZIELAJĄCA PIERWSZEJ POMOCY POWINNA UMIEĆ OKREŚLIĆ:

1. przyczyny – co doprowadziło do wypadku
2. objawy/oznaki – zmiany w stosunku do normy, np. przyspieszony puls, bladość
3. symptomy – odczucia opisane przez poszkodowanego, np. pragnienie, ból, zawroty głowy
4. diagnozę – podjęcie decyzji co spowodowało uraz pacjenta
5. sposób udzielania pomocy – działać szybko i w odpowiedniej kolejności.

OSOBA UDZIELAJĄCA PIERWSZEJ POMOCY POWINNA UMIEĆ:

1. ustalić częstość oddechów,
2. zmierzyć temperaturę,
3. ocenić krążenie na podstawie wyglądu skóry poszkodowanego.

	PULS	CZĘSTOŚĆ ODDECHÓW	TEMPERATURA
Dorośli	60–80/min.	12–15/min.	36,6 st. C
Dzieci	100/min.	15–20/min.	
Niemowlęta	120/min.	20–25/min.	

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Unikaj zaawansowanych instrumentów i lekarstw. Pamiętaj, że to „pierwsza" pomoc. Dodaj do tej podstawowej listy rzeczy potrzebne według uznania.

- 1 para nożyczek typu chirurgicznego, z jednym końcem zaokrąglonym
- 1 pęseta do usuwania drzazg
- zapinki do bandaży, agrafki, wata
- środek do odkażania (np. Octenisept)
- 2 bandaże o szerokości 5 cm, 2 bandaże o szerokości 10 cm, 2 bandaże o szerokości 15 cm.
- bandaże elastyczne: 2 szt o szerokości 10 cm, 1 szt o szerokości 15 cm
- 4 chusty trójkątne (wystarczają na pokrycie większości ran)
- płyn do przemywania oczu
- kompresy jałowe w osobnych opakowaniach
- 2 gazy sterylne 1 m2

WSTRZĄS POWYPADKOWY

Ta nazwa odnosi się do stanu występującego przy wszystkich nagłych wypadkach. Jest to stan zapaści połączony z obniżeniem objętości krwi krążącej w mózgu i sercu.

Wstrząs jest wywołany utratą płynów ustrojowych w wyniku krwotoku, oparzenia, wymiotów lub biegunki, ataku serca, zatrucia, reakcji nerwowej albo infekcji.

Oznaki wstrząsu: chłodna, wilgotna skóra, szybki, słaby puls, szybkie i płytkie oddechy, czasem utrata przytomności. Poszkodowany często może czuć się słabo, może skarżyć się na zawroty głowy, mdłości lub pragnienie.

Najlepsze postępowanie w tym przypadku wstrząsu:

- odpoczynek – połóż poszkodowanego na płasko
- powietrze – zapewnij dostęp powietrza, poluzuj kołnierzyk i ciasne ubrania w okolicy klatki piersiowej i pasa
- ciepło – nie dopuść do przegrzania ani wyziębienia ciała.

RANY

Rana jest przerwaniem ciągłości tkanki skórnej, stanowi dostęp dla zarazków i ryzyko uszkodzenia tkanek położonych głębiej.

Z ranami ciętymi należy postępować w następujący sposób:

- oczyszczamy miejsce dokoła rany, a na samą ranę stosujemy środek odkażający *(jeżeli jedziemy z raną do lekarza – nie oczyszczamy rany – przyp. tłum)*
- przykrywamy ranę pasującym sterylnym opatrunkiem
- jeśli wewnątrz rany znajdują się jakieś obiekty, nie wyjmujemy ich; zakładamy wacik lub grubszą warstwę opatrunku

- bezpośrednio na ranę używamy opatrunków z gazy, nigdy waty!
- jeśli potrzebne są szwy, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem. W przypadku zagrożenia tężcem należy zasięgnąć porady lekarza.

Otarcia

Otarcie jest płytkim zranieniem. Charakteryzuje je ból, swędzenie, zmiana barwy skóry oraz wrażliwość. Najlepszym środkiem zaradczym jest uniesienie otartego miejsca, zastosowanie okładu wysychającego i nałożenie bandażu. Aby zmniejszyć swędzenie, należy nałożyć na otarte miejsce okład wysychający na około 20 minut. Można użyć też okładu chłodzącego, żelowego lub zwykłej wody.

Krwawienie

Krwawienie jest utratą krwi z krwiobiegu, co może powodować obniżone ciśnienie krwi (słaby puls) oraz niedotlenienie.
Utrata krwi może nastąpić na zewnątrz lub wewnątrz organizmu.

Krwotok zewnętrzny oznacza upływ krwi z tętnic (jest zwykle jasnoczerwona i pod dużym ciśnieniem), z żył (jest zwykle ciemnoczerwona i pod małym ciśnieniem) lub z naczyń włoskowatych (sączy się z rany, np. po upadku na żwir).
Postępowanie: Działaj szybko, ponieważ krwotok zwiększa ryzyko wstrząsu. Zatamuj krwawienie, stosując bezpośredni ucisk na ranę. Zastosuj opatrunek uciskowy, używając okładu lub gazy i unieś uszkodzone miejsce. Jeśli po tych czynnościach krwawienie nie ustaje, dodaj kolejną gazę i mocno obandażuj. Odpoczynek i uniesienie zranionego miejsca zwykle okazują się wystarczające. Przez uspokajanie pacjenta, pomagamy obniżyć u niego ciśnienie krwi. Nie ruszaj skrzepów.

Krwotok wewnętrzny cechuje się wszystkimi objawami, które dotyczą wstrząsu oraz dodatkowo:

- silne pragnienie, niepokój, duszności
- w przypadku krwawienia z płuc poszkodowany kaszle spienioną, jasną krwią
- w przypadku krwawienia z okolic żołądka w wymiocinach są skrzepy wielkości ziaren kawy
- w przypadku krwawienia w okolicy brzucha poszkodowany ma twardy brzuch
- uspokój poszkodowanego i zapewnij szybką pomoc medyczną.

Tamowanie krwawienia z konkretnych miejsc

Krwawienie z nosa: Jeśli nie zatamuje się go szybko, stan może być poważny. Posadź poszkodowanego i niech lekko pochyli głowę. Rozepnij jego ubranie w okolicach szyi, klatki

piersiowej i pasa. Poleć poszkodowanemu, aby oddychał przez usta i nie wydmuchiwał nosa. Ściskaj płatki jego nosa przynajmniej przez 10 minut. Na szyję, czoło i grzbiet nosa przyłóż mu okłady z lodu lub mokre ręczniki.

Krwawienie z dziury po zębie:
Przyłóż duży kawałek gazy (nie waty ani bawełny) do krwawiącego miejsca i poproś poszkodowanego, żeby go zagryzł.

Krwawienie z wewnętrznej strony dłoni:

- Ułóż opatrunek na dłoni.
- Poproś poszkodowanego o zaciśnięcie dłoni.
- Zabandażuj pięść.
- Umieść dłoń w trójkątnym temblaku tak, żeby była uniesiona i zapewnij pacjentowi odpoczynek.

Uwaga: Harcerz, który zdobędzie sprawność Pierwsza pomoc ma zaliczony ten punkt wymagań.

Źródła:
Książki i strony internetowe na temat udzielania pierwszej pomocy.
St. John Ambulance First Aid Manual; Red Cross First Aid Manual; Scout Handbook; Holiday Safety and First Aid Hints from Public Health Department.

Metoda zaliczenia:
Harcerz zaliczy test z pierwszej pomocy na stopień Towarzysza.
Uwaga: Zaliczenie tego punktu wymagań nie jest równoznaczne ze zdobyciem sprawności Pierwsza pomoc, ani nie jest potwierdzone certyfikatem.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1
Zbudował 5 różnych typów ognisk i wyjaśnił ich zastosowanie. Omówił bezpieczeństwo rozpalania ogniska lub przeszedł trasę 8 km prowadząc dziennik.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Cel:
Nauczyć harcerzy używać ognia do ogrzania się, ochrony lub gotowania potraw oraz uzmysłowić im, że ogień może być równie dobrze przyjacielem, jak i wrogiem.

Metody nauczania:
Wybierz kilka typów ognisk i zademonstruj je harcerzom podczas wyprawy w teren. Następnie niech sami zbudują ognisko.

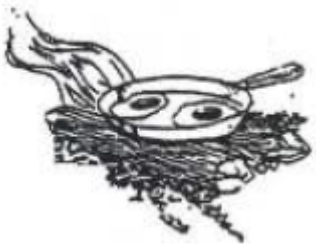
1. TYPY OGNISK

Ognisko w rowie



Wykop rów o szerokości ok. 13 cm. Głębokość rowu powinna wyznaczać pochyłość od poziomu gruntu (od strony nawietrznej) do ok. 20 cm od zawietrznej. Ułóż na krawędziach rowu pięć lub sześć skrzyżowanych gałęzi – na nich będzie stać naczynie do gotowania. Te gałęzie powinny być zielone lub mokre. Ognisko w rowie jest dobre w miejscach bardzo wietrznych lub miejscach zagrożonych pożarem. Niestety deszcz może je łatwo zalać.

Ognisko myśliwskie



Za boki ogniska służą dwie grube, świeże kłody. Ułóż je t ak, aby zachować przepływ powietrza. Kłody powinny być oddalone od siebie o ok. 35 cm przy jednym końcu, a przy drugim na tyle blisko, żeby utrzymać małą patelnię. (Zamiast kłód można użyć kamieni).

Ognisko indiańskie



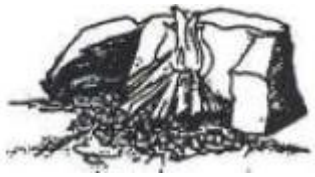
Zacznij od ułożenia drewien w kształt tipi (indiańskiego namiotu). Następnie obuduj tipi poprzecznymi gałęziami przekładając je najpierw jedną, potem drugą stroną. Takie ognisko jest proste i szybkie do zrobienia. Zapewnia dobrą wentylację oraz dobry żar.

Ognisko reflektorowe przy kłodach



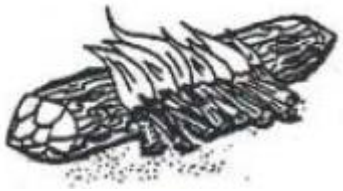
Użyj świeżych kłód do zbudowania reflektora (powierzchni odbijającej ciepło). Szpary między kłodami zalep błotem lub gliną. Zbuduj ognisko od nawietrznej strony reflektora, żeby dym nie wiał ci w oczy. Aby gotować, zbierz trochę żaru w jedno miejsce i ustaw na nim naczynie.

Ognisko reflektorowe przy kamieniach



Ognisko dające dużo ciepła. Kamienie oddają ciepło nawet po wygaszeniu ogniska. Dla lepszego efektu ustaw kamienie z trzech stron ogniska. Dobrze jest, jeśli możesz użyć do tego celu naturalnej formacji skalnej.

Ognisko na kłodzie



Wygodne ognisko dla niewielkiej liczby obozowiczów – dobre, aby się ogrzać. Użyj dużej kłody lub większego kamienia. Oprzyj o kłodę lub kamień kilka ognisk typu „tipi".

Ognisko typu „drewniana chata"



Najlepsze ognisko dla większej grupy siedzącej w kole. Zbuduj je solidnie, bez pustej przestrzeni w środku. Umieść podpałkę wysoko i zapalaj ognisko przy szczycie. Rozmiar ogniska należy dostosować do liczebności grupy.

Ognisko z chrustu



Potnij lub połam chrust (suche gałęzie) na dogodną długość i ułóż równolegle. W ten sposób uzyskasz ognisko dające więcej ciepła i palące krótko się. Rozpal całość od małego ogniska „tipi" od strony nawietrznej. Nie układaj zbyt dużego stosu i nie rozpalaj w zbyt wietrzny dzień.

2. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

a. Skontaktuj się z lokalnym nadleśnictwem, żeby skonsultować się odnośnie przepisów o rozpalaniu ognia w terenie. W różnych częściach kraju przepisy mogą się różnić. Czasem może być potrzebne specjalne pozwolenie. W takim przypadku upewnij się, że twoje pozwolenie jest ważne.
b. Oczyść teren w promieniu 3 metrów z liści i innych obiektów mogących rozprzestrzenić ogień.
c. Jeśli przepisy nie określają jasno, jakie wyposażenie należy posiadać przy ognisku, zapewnij przynajmniej łopatę.
d. Nigdy nie ustawiaj ogniska pod nisko wiszącymi gałęziami.
e. Nie rozpalaj zbyt dużego płomienia. Mocno rozpalone ognisko nie daje nic oprócz tego, że będziesz się musiał od niego odsuwać.
f. Nigdy nie baw się ogniem, np. robiąc pochodnie i wywijając nimi w powietrzu lub „mieszać" w ognisku w ten sposób, że gorący popiół może być przeniesiony przez wiatr w miejsce, które może zająć się ogniem.

g. Po skończonym ognisku, zgaś je. Ognisko nie jest zgaszone dopóki nie jesteś pewny, że ostatnia iskra została zalana wodą. Skrapiaj ognisko wodą, zamiast je zalewać. Następnie zamieszaj popiół i skrapiaj go dalej, aż będzie dokładnie namoczony. Indianie nie uważali ogniska za zgaszone, doki nie mogli włożyć rąk do popiołu. Na koniec kładli dwa skrzyżowane patyki w miejscu, gdzie było ognisko, dając innym do zrozumienia, że kiedy odchodzili, ognisko było zgaszone. To dobra zasada również dla harcerzy.
h. Nigdy nie zostawiaj ognia bez opieki.
i. Nigdy nie rób ogniska podczas mocnego wiatru.

DZIENNIK OBSERWACJI PRZYRODY

Stwórz dziennik jak najszybciej po wyprawie, póki wspomnienia się nie zatarły. Niech będzie to interesujący i użyteczny zapis przygotowań oraz samej wyprawy. Część wprowadzająca powinna zawierać opis trasy, nazwę grupy, która odbyła wędrówkę, imiona jej członków, cel podróży, datę, miejsce oraz nazwisko autora. Część główna dziennika powinna być zapisem wydarzeń, wliczając w to pogodę w ciągu dnia, miejsca obozowania, posiłki, opis krajobrazu, charakterystyczne punkty, miejsca, których należy unikać, faunę i florę, ciekawe zdarzenia, zachowania grupy, użycie ekwipunku, mapy, szkice, zdjęcia itp. Każdy dziennik powinien zawierać odręczny szkic mapy z oznaczoną trasą wycieczki. Należy zamieścić na niej przybliżoną skalę, charakterystyczne punkty, obozowiska, północ geograficzną oraz datę. Dziennik powinien także opisywać pełny ekwipunek oraz listę ubrań – komentarze na temat ich odpowiedniego przygotowania oraz braków, listę produktów spożywczych – menu, stosowności posiłków, a także przydatności apteczki pierwszej pomocy itp. oraz zadania podejmowane przez członków zespołu i osobiste komentarze, reakcje i odczucia związanie z wyprawą.

Dziennik może przybrać formę notatnika, folderu, zapisu fotograficznego, nagrania dźwiękowego itp. – zależnie od kreatywności autora.

Metoda zaliczenia:

Udział w dyskusji oraz uczestnictwo.

PUNKT *2

Ugotował obozowy posiłek bez dodatkowego wyposażenia.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Metody nauczania:
Nie używamy nawet folii aluminiowej. Poniżej znajdziesz kilka przykładów, co i jak możesz ugotować. Realizacja tego punktu wymagań to dla wszystkich prawdziwa kulinarna frajda.

Ziemniaki. Weź kilka ziemniaków. Przygotuj gałęzie na ognisko. Wykop niewielki dołek w ziemi, głębokości nieco większej niż średnica twoich ziemniaków. Jeśli to możliwe, wyłóż dno płaskimi kamieniami. Rozpal w dołku ognisko i pal przez jakieś pół godziny. Teraz kijkiem rozgarnij żar, włóż ziemniaki do dołka i zasyp ziemią lub zielonymi liśćmi. Dołóż więcej gałęzi i pal jeszcze przez jakąś godzinę. Sprawdź ziemniaki zaostrzonym, cienkim patyczkiem – jeśli łatwo wchodzi w ziemniaki, są już gotowe.

Szaszłyk. Z prostego patyka zrób szpikulec o długości ok. pół metra i grubości ołówka. Dobrze zaostrz cieńszy koniec. Obierz cebulę i pokrój na krążki. Nadziewaj na szpikulec, przekładając małymi pomidorkami, kawałkami proteiny sojowej, plastrami ogórka lub kawałkami zielonej papryki. Obracając, przypiekaj nad ogniem.

Warzywa. Marchewki, buraki, rzepę i cebulę można piec w ognisku tak, jak ziemniaki. Czas pieczenia to od 50 minut do godziny.
Możesz nawet w ten sposób robić pieczone pomidory i jabłka, jeśli owiniesz je w duże zielone liście i związesz paskami zielonej kory z grubej gałęzi.
Kukurydza może być pieczona w ten sam sposób w łupinach. Najpierw oczyść ją z włosków. Możesz także zanurzyć kukurydzę w wodzie, w łupinach, i piec ją na rozgrzanych węglach, przez jakieś 8 minut, obracając co chwilę. Możesz też obrać kukurydzę, nabić kolbę na patyk i trzymaj nad żarem, powoli obracając.
Pieczone banany na deser. Zagrzeb banany razem ze skórką w żarze. Piecz, aż skórka się zwęgli. Zdejmij skórę, posmaruj masłem i gotowe.

Chleb obozowy. Weź ze sobą na biwak płócienny woreczek z mąką tortową lub mieszankę z 1 kubka zwykłej mąki, łyżeczki soli i łyżeczki tłuszczu. Aby przygotować ciasto, zrób dołek w mieszance mąki (ciągle w woreczku) i wlej do środka kubek wody. Wymieszaj ciasto patykiem na jednolitą masę.

Chleb w popiele. Najłatwiej upiec chleb w następujący sposób. Zrób z ciasta placek grubości ok. 2 cm. Zgarnij węgle i popiół na bok i połóż chleb dokładnie w miejscu, gdzie było ognisko. Przykryj go szarym popiołem i zgarnij żar z powrotem na miejsce. Po około 10 minutach, sprawdź chleb, wbijając w niego słomkę z trawy. Jeśli wyjdzie ze środka czyste, chleb jest gotowy.

Zawijaniec. Przygotuj prosty patyk długości takiej, jak ten na szaszłyk, ale grubości dwóch palców. Zaostrz na obu końcach. Okoruj patyk i osusz przez chwilę nad ogniskiem. Następnie nasmaruj lekko tłuszczem. Uformuj ciasto w długi wąż, grubości jednego palca i szerokości dwóch. Zawijaj spiralnie wokół patyka. Wbij patyk w ziemię, tak aby nachylał się nad żarem ogniska. Obracaj całość wokół własnej osi, a kiedy trzeba, wyjmij patyk i wbij drugą stroną w ziemię, aż zawijaniec będzie lekko przyrumieniony. Sprawdź słomką z trawy, podobnie jak chleb.

Jajka w łupinach z cebuli lub skórkach z pomarańczy. Łupiny z cebuli świetnie nadają się do przygotowywania jajek. Wyjmij łyżką wnętrze cebuli tak, aby zostały tylko trzy zewnętrzne warstwy. Rozbij jajko do łupinki i ułóż w węglach. Kiedy będzie gotowe, wyjmij je z łupiny.

Jaja na rożnie. Końcem ostrego noża zrób małe dziurki na obu końcach jajka. Przez dziurki przełóż cienki szpikulec ze świeżej gałązki. Umieść na widełkach nad żarem. Piecz przez 10 minut.

EMU. Wykop w ziemi sześcian o boku długości pół metra. Nad otworem ułóż ognisko w formie kratki z kawałków drewna. Na trzeciej warstwie drewna ułóż warstwę kamieni wielkości pół cegły. Rozpal ognisko na około jedną godzinę, aż kamienie rozgrzeją się prawie do białości i zapadną się do środka. Następnie przy pomocy łopaty sprawnie wybierz z dołu płonące drewno i wyrównaj węgle i kamienie. Wrzuć do środka trochę liści warzyw (lub liści gatunków takich jak dzikie wino, jawor, klon) namoczonych w wodzie. Na liściach połóż dużą porcję proteiny sojowej w puszce (1 puszka na czterech harcerzy), 1 ziemniaka, 1 słodkiego ziemniaka, 1 marchewkę, 2 kolby kukurydzy, 1 zielonego banana oraz 1 jabłko na deser. Przykryj kolejną warstwą liści, a następnie zamknij otwór dużą, mokrą jutową torbą lub workiem. Zasyp ziemią, aby z wewnątrz nie wydostawała się para. Po około dwóch godzinach gotowania, ostrożnie otwórz EMU. Podziel na porcje i patrz, jak znikają!

Gotowanie na płaskim kamieniu. W ten sposób można przygotować dobry posiłek w terenie. Starannie dobierz duży płaski kamień i ustaw na czterech mniejszych kamieniach. Duży kamień powinien być wyczyszczony, umyty i osuszony, zanim zaczniesz go nagrzewać. Następnie rozpal pod nim ogień i utrzymuj na stałym poziomie. Jajka sadzone i naleśniki można bez obaw przygotowywać obok siebie. Naszą „patelnię" można też posmarować niewielką ilością tłuszczu.

PUNKT *3

Przygotował tablicę z co najmniej 15 węzłami.

Ilość zbiórek (godzin lekcyjnych): jedna

Poprawnie wykonana tablica z węzłami powinna mieć co najmniej metr szerokości i długości oraz 1,25 cm grubości. Dobrym materiałem będzie sklejka.

Niech każdy harcerz przygotuje własną tablicę. Upewnij się, że jest idealnie kwadratowa i dobrze oszlifowana. Literki wypalcie w drewnie i wykończcie według upodobań harcerza.

Zachęć harcerzy do tego, by zdobyli sprawność Węzły, która obejmuje umiejętność wiązania 25 różnych węzłów.

WZBOGACANIE STYLU ŻYCIA

PUNKT 1
Zdobył jedną nową sprawność z działu SZTUKA I RZEMIOSŁO.

Cel:
Poszerzyć horyzonty zainteresowań harcerzy oraz pomóc im rozwijać ich osobiste zdolności, co da im poczucie spełnienia.

Metody nauczania:
Wymagania na wszystkie sprawności można znaleźć w *Księdze sprawności harcerskich Pathfinder.* Pomocne materiały mogą być dostępne w sekretariacie młodzieży lub diecezji.
Zrób wszystko, aby realizacja sprawności z tego działu była jak najbardziej interesująca. Jeśli istnieje taka możliwość, wybierzcie się całym zastępem/drużyną do galerii sztuki, muzeum itp. lub zaproście specjalistę w jakiejś dziedzinie sztuki lub rzemiosła, który może coś ciekawego opowiedzieć i pokazać harcerzom.

Źródła:
Odwiedź bibliotekę w poszukiwaniu pomocnych książek lub przeszukaj Internet, aby znaleźć dodatkowe informacje czy ciekawe pomysły na przeprowadzenie zajęć z danej dziedziny.

Metoda zaliczenia:
Instruktor decyduje, że harcerz wypełnił wszystkie wymagania próby na sprawność, wówczas rozkazem zastępowego/drużynowego przyznaje się harcerzowi sprawność.
Wymagania na sprawność korelujące z zadaniami w szkole mogą być zaliczone na poczet sprawności, jeżeli harcerz uzyska potwierdzenie ze szkoły, że wypełnił takie wymagania.

WYMAGANIA ZAAWANSOWANE

PUNKT *1
Zdobył jedną nową sprawność z działu PRACE DOMOWE, ZDROWIE I NAUKA, UMIEJĘTNOŚCI ZAWODOWE lub GOSPODARSTWO ROLNE.

Cel:
Poszerzyć zainteresowania i umiejętności harcerzy w tych obszarach, które są szczególnie użyteczne i praktyczne lub które zaspokajają podstawowe potrzeby życiowe.

Metody nauczania:

Wymagania na wszystkie sprawności można znaleźć w *Księdze sprawności harcerskich Pathfinder*. Pomocne materiały mogą być dostępne w sekretariacie młodzieży lub diecezji.

Zrób wszystko, aby realizacja sprawności z tych działów była jak najbardziej interesująca. Jeśli istnieje taka możliwość wybierzcie się całym zastępem/drużyną do miejsca związanego z tą tematyką lub zaproście specjalistę w tej dziedzinie, który może coś ciekawego opowiedzieć i pokazać harcerzom.