

Materiał wypracowany na podstawie zajęć na Kursie Kapelanów Głódówka 2003r.  
 oprac. phm. Jolanta Łaba

Stopień	Wymagania stopnia	Przykładowe zadania
Ochotniczka Młodzik	Praca nad sobą	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przeczytałem/am życiorys świętego, błogosławionego lub uznanego za autorytet w mojej tradycji religijnej np. Dominika Savio, Małej Tereski.</li> <li>Czytam regularnie Biblię dla dzieci.</li> <li>Zdobyłem/am sprawność: Wiara</li> <li>Pracuję nad systematycznym i wytrwałym uczestnictwem w życiu Kościoła tzn. uczęszczam na mszę niedzielną, regularnie przystępuję do spowiedzi, uczestniczę w najważniejszych nabożeństwach roku liturgicznego (roraty, droga krzyżowa, majowe, czerwcowe itp.)</li> </ul>
	Życie rodzinne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zachęcam rodzinę do wspólnego odmawiania pacierza, do regularnego uczestnictwa w niedzielnej mszy.</li> <li>Zachęcam rodzinę do wspólnych wyjść do kina i do teatru na widowiska i filmy na temat wartości</li> <li>Staram się rozmawiać z rodzicami i z rodzeństwem o swoich przeżyciach, emocjach, problemach i sukcesach itp.</li> </ul>
	Wiedza harcerska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiem kim są patroni Rodziny Harcerskiej św. Jerzy i bł. Frelichowski. Opowiem o jednym z nich na zbiórce zastępu.</li> <li>Wiem jak się zachować na mszy św.</li> <li>Znam „Modlitwę harcerską” i potrafię ją zaśpiewać</li> </ul>
	Postawa obywatelska	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiem dlaczego Polska jest krajem chrześcijańskim, znam datę Chrztu Polski i historię doprowadzenia do tego zdarzenia.</li> </ul>
Tropicielka Wywiadowca	Praca nad sobą	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zastanowię się nad swoją służbą Bogu, wypracuję stałe praktyki w swoim postępowaniu, które będą wypełnieniem tego zadania np. codzienna modlitwa, dobry uczynek dla domowników, regularne czytanie Biblii, praca nad wadą charakteru itp.</li> <li>Codziennie wieczorem podsumuję swoje postępowanie (rachunek sumienia)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regularnie będę przystępować do spowiedzi;</li> <li>• W czasie Wielkiego postu podejmę kilka wyrzeczeń, by wzmocnić siłę woli i zwalczyć złe nawyki np. będę uczęszczać na nabożeństwo Drogi Krzyżowej, nie będę jeść słodczy, zrezygnuję z oglądania telewizji, z gier komputerowych, codziennie będę myć po sobie naczynia, będę wyprowadzać psa na spacer (regularnie czyścić klatkę chomikowi, karmić kota itp.);</li> </ul>
	Życie rodzinne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W ramach duchowego przygotowania do świąt Bożego Narodzenia /Wielkiej Nocy, podejmę się dodatkowych obowiązków w domu, np. będę przynajmniej dwa razy w tygodniu uczęszczać z rodzicami na mszę roratnią / drogę krzyżową, pomogę rodzicom w domowych pracach (po ustaleniu z nimi potrzeb) oraz w przygotowaniu świąt poprzez np. ubranie choinki, wystrój domu, pomoc przy robieniu zakupów, pomoc przy młodszym rodzeństwie itd.</li> </ul>
	Wiedza harcerska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznam się z życiorysem bł. W. Frelichowskiego i św. Jerzego, wybiorę jedną z ich zalet i postaram się ją naśladować w codziennym życiu</li> <li>• Wiem co to jest ICCS, potrafię opowiedzieć o tym w zastępie</li> </ul>
	Zaradność życiowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaangażuje się z zastępem w akcję antynikotynową organizowaną przez wybraną organizację</li> <li>• podejmę się razem z zastępem pomocy przy akcji charytatywnej (po ustaleniu z drużynowym) np. WOŚP, Caritas, pomoc ubogim</li> </ul>
Samarytanka Ćwik	Praca nad sobą	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Będę regularnie uczestniczyć w przygotowaniu oprawy liturgii Słowa na mszy, zapiszę się na kurs lektorski</li> <li>• Będę uczestniczyć w spotkaniach scholi parafialnej</li> <li>• Codziennie przeczytam fragment Biblii i postaram się go rozważyć w kontekście wydarzeń całego dnia</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staram się dokładnie robić rachunek sumienia, raz w miesiącu przystępuję do spowiedzi, staram się co niedzielę przystępować do sakramentu komunii w określonej wcześniej intencji (dbam o ciągły stan łaski uświęcającej)</li> <li>• Regularnie będę prowadzić dziennik swoich wad i podejmę pracę nad zwalczaniem ich</li> <li>• Postaram się dwa razy w tygodniu spędzić godzinę w ciszy, aby nauczyć się refleksji nad własnym postępowaniem (w tym czasie warto zastanowić się nad planem dnia, podejmowaniem różnych obowiązków, nad swoimi czynami itp.)</li> </ul>
	Doskonalenie harcercskie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Będę regularnie uczestniczyć w przygotowaniu oprawy liturgii Słowa na mszy, zapiszę się na kurs lektorski</li> <li>• Będę uczestniczyć w spotkaniach scholi parafialnej</li> <li>• Codziennie przeczytam fragment Biblii i postaram się go rozważyć w kontekście wydarzeń całego dnia</li> </ul>
	Wiedza harcercska	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeczytałem/am biografię wybranego świętego lub osoby uznanej za znaczący autorytet moralny</li> <li>• Zorganizuję dla swego zastępu kominek nt tej osoby – jej zalet i sposobów na pracę nad sobą</li> <li>• w poszukiwaniu rozwiązań trudnych dylematów moralnych nauczyłem/am się korzystania z Katechizmu Kościoła Katolickiego, ze wskazówek mistrzów życia duchowego lub z Biblii</li> </ul>
	Poszukiwanie pól służby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w codziennym życiu kieruję się przykazaniem miłości, podejmuję stałą służbę pomocy koledze/koleżance/rodzeństwu w lekcjach</li> <li>• staram się zrozumieć stanowisko Kościoła wobec ważnych problemów społecznych takich jak eutanazja, aborcja, homoseksualizm, kara śmierci</li> </ul>
Pionierka Odkrywca	Praca nad sobą	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pracuję nad swoimi słabościami, aby je poznać codziennie przeprowadzam rachunek sumienia, najlepiej według</li> </ul>

		<p>wskazówek jakiegoś mistrza duchowego ( np. Ignacy Loyola); zdobyłem/am sprawność Mężny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• staram się kształtować prawe sumienie, uczę się rozróżniać dobro od zła, pracuję nad czystością intencji, którymi się kieruję w działaniu PRZYKŁADY</li> <li>• Poznaję fundamenty swojej wiary, rozmawiam o tym z chętnymi harcerzami z drużyny</li> <li>• W ramach pracy nad silną wolą zrezygnuję z jakiejś przyjemności na określony czas (można to połączyć z postanowieniami np. adwentowymi czy wielkopostnymi) np. rezygnacja z ulubionych programów telewizyjnych, wcześniejsze wstawanie, by przeprowadzić refleksję nad sobą, poświęcenie jakiejś kwoty pieniężnej na rzecz ubogich (zamiast kupienia sobie nowej rzeczy)</li> <li>• Poznam różne formy modlitwy, refleksji i zastosuję je w praktyce</li> <li>• Poznam życiorys swojego patrona (ten którego imię nosimy) i opowiem o nim na zbiórce zastępu</li> </ul>
	Doskonalenie harcerskie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeczytam lekturę z zakresu kształtowania duchowości</li> <li>• Zdobędę sprawność Przyjaciół liturgii, Poszukujący autorytetu</li> <li>• Wezmę udział w organizacji pielgrzymki parafialnej lub harcerskiej</li> </ul>
Harcerka Orla Harcerz Orli	Siła ciała	<p>W ramach wędrowki o charakterze wyczynu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zorganizuję sobie samotną pielgrzymkę po wybranych miejscach związanych z kultem religii którą wyznaję, prowadząc w tym czasie dziennik duchowych przeżyć</li> <li>• zorganizuję sobie wycieczkę w góry planując trasę według przebytych przez Jana Pawła II szlaków (lub innego wybranego autorytetu religijnego, który miał w zwyczaju chodzić po górach lub odbywał długie podróże piesza; np. trasa wędrowek Gauthamy Sidharty (Buddy) w Indiach ;-)</li> </ul>
	Siła ducha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeczytam pisma wybranej osoby uważanej za autorytet w dziedzinie pracy</li> </ul>

		<p>nad sobą i kształtowania duchowości, np. J. Escriva, św. Jan od Krzyża, Teresa z Avila, Teresa z Lisieux, św. Jan Bosko, bł. Edmund Bojanowski, brat Albert, św. Franciszek itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ramach podejmowania służby: praca w grupach przyparafialnych np. oazy, chóry, służba liturgiczna, organizacja pielgrzymek, itp.,</li> <li>• znajdę stałego kierownika duchowego i postaram się regularnie z nim spotykać, by kontrolował rozwój mojego życia duchowego; staram się dzięki tym spotkaniom odnaleźć swoje życiowe powołanie</li> <li>• Staram się organizować w drużynie (lub wpływać na plan pracy) zbiórki poświęcone sprawom ducha, np. kominki o wartościach, spotkania z autorytetami religijnymi, z osobami zawodowo zajmującymi się etyką i religią, wycieczki do miejsc kultu religijnego, pielgrzymki itp.</li> <li>• Zdobędę sprawności Chwat, Drugie Pióro</li> <li>• W znaczący sposób przyczyniłem/am się do przygotowania wybranej uroczystości rodzinnej (np. urodzin, imienin, rocznicy ślubu rodziców, świąt itp.) poprzez ugotowanie posiłku, upieczenia ciasta, udekorowanie mieszkania, zaproszenia gości, posprzątania po imprezce ;- ) itd.</li> <li>• W znaczący sposób przyczyniłem/am się do przygotowania wybranej uroczystości w swoim środowisku harcerskim, np. urodziny drużyny, święto szczepu, hufca, Wigilia Bożego Narodzenia lub Wielkanocne Jajo</li> <li>• Uczestniczyłem/am w Tygodniu Modlitw o Jedność Chrześcijan lub w innym spotkaniu ekumenicznym</li> <li>• Zapoznam się z historią powstania Prawa Harcerskiego, by wiedzieć skąd czerpie ono u źródeł i umieć konsekwentnie go bronić</li> <li>• Zachęcę rodzinę do odbywania regularnych tzw. godzin szczerości i dopilnuję, by odbywały się bezkonfliktowo</li> </ul>
HR	Praca nad sobą	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formuję swoje sumienie zgodnie z zasadami religii którą wyznaję, np. katolicy przez regularną lekturę Biblii, przystępowanie do spowiedzi, pracę nad</li> </ul>

		<p>sobą pod okiem stałego kierownika duchowego, uczestnictwo w rekolekcjach, podjęcie stałej modlitwy wg konkretnej szkoły, poznawanie treści Katechizmu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szukam swojego miejsca na duchowej mapie ludzkości, wiem jak ważne jest wychowanie duchowe i religijne, umiem znaleźć dla siebie sposób na kształtowanie tej sfery rozwoju</li> </ul>
	Służba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmę stałą służbę: przy parafii, domu opieki społecznej, pomoc młodszym w lekcjach, pomoc sąsiadom itp.</li> <li>• Zachęcę drużynę do podejmowania zadań służby poprzez opracowanie i zaproponowanie im konkretnych form</li> </ul>
	Poszukiwanie swego miejsca w społeczeństwie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestniczyłem/am w spotkaniu wyznawców różnych religii np. sesja naukowa lub przeczytałem/am dokument KK o dialogu międzyreligijnym</li> <li>• Potrafię kulturalnie i spokojnie rozmawiać o różnicach światopoglądowych</li> <li>• Znam naukę religii, którą wyznaję na tematy społeczne np. małżeństwo, rodzina, patologia, etyka pracy, wychowanie itp.</li> </ul>