

# Bądź jak Olga. Bądź jak Andrzej.

Propozycja programowa  
Chorągwi Podkarpackiej ZHP



Propozycja Programowa  
Chorągwi Podkarpackiej ZHP

Bądź jak Olga. Bądź jak Andrzej.

Opracowanie treści:

hm. Anna Hawrylak  
hm. Daria Froń  
hm. Grażyna Bytnar  
hm. Iwona Ryndak  
hm. Judyta Komenda  
hm. Katarzyna Bańdur  
hm. Kornel Komenda  
hm. Piotr Bańdur  
phm. Dawid Dzióba  
phm. Kamila Biednik  
pwd. Damian Gądek  
pwd. Dominika Bąk  
pwd. Ewa Bystrzyńska  
pwd. Katarzyna Zych

Opracowanie graficzne:

Julia Jurek

Rzeszów, 2022

## Druhno Drużynowa, Druhu Drużynowy.

Oddajemy w Twoje ręce propozycję programową poświęconą Oldze Drahonowskiej-Małkowskiej i Andrzejowi Małkowskiemu - założycielom harcerstwa i bohaterom naszej chorągwi. Z racji tej szczególnej roli jaką dla nas pełnią, stworzyliśmy w ramach propozycji dwie sprawności: sprawność Oleńki i sprawność Andrzeja oraz chorągwaną odznakę.

Celem propozycji jest praca z postawami w oparciu o życiorys naszych bohaterów.

Mamy nadzieję, że propozycja programowa będzie odpowiedzią na potrzeby Waszych środowisk. Impulsem do pracy z każdą sferą rozwoju dzieci i młodzieży oraz dobrym wsparciem w poznaniu nie tylko najważniejszych faktów z życia Olgi i Andrzeja, ale przede wszystkim ich postaw, które mogą stać się inspiracją do działania dla zucha, harcerza, harcerza starszego, wędrownika, a także dla Ciebie.

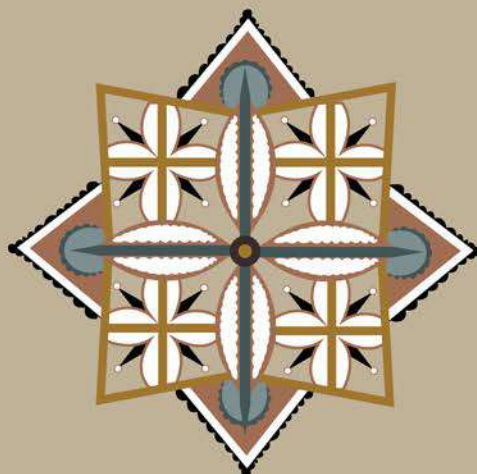
hm. Daria Froń HR

Z-ca Komendanta Chorągwi Podkarpackiej ZHP  
ds. programu i pracy z kadra





# Poznaj Bohaterów





### liderka

Olga posiadała wiele cech dobrej przywódczyni, którymi wykazywała się podczas pełnienia funkcji drużynowej. Potrafiła również przewodzić ruchom międzynarodowym. Została przewodniczącą Światowej Konferencji Skautek na Buczu oraz przewodniczącą WAGGGS.



### patriotka

Olga podejmowała się licznych inicjatyw na rzecz odrodzenia Polski – nie tylko zbrojnych. Od służby na rzecz innych w czasie wojny, po przygotowywanie zbrojnego oporu w ramach Rzeczypospolitej Podhalańskiej. Czuła nierozdzielny związek ze swoim krajem, nawet w trakcie emigracji. W końcu udało jej się wrócić do kraju i podjąć się stałej służby społecznej.



### pracowita

Jednym z marzeń Olgi Małkowskiej było stworzenie miejsca, w którym dzieci będą mogły być wychowywane w prawdziwie harcerski sposób. Dzięki dużemu nakładowi pracy idealna wizja została zrealizowana w postaci funkcjonującego Cisowego Dworku - Szkoły Harcerskiej Pracy.



### zaradna

Podczas pobytu we Francji i Szwajcarii, aby utrzymać się z małym Lutykiem, Olga musiała podjąć pracę w gospodarstwie ogrodniczym. Nierzadko była to ciężka praca fizyczna od godziny czwartej rano do późnych godzin wieczornych. Ważna była dla niej samodzielność. Dokładała wszelkich starań i podejmowała się wyzwań, aby być w stanie sama zapewnić utrzymanie swojej rodzinie.



### braterska

W 1928 roku, na V Międzynarodowej Konferencji Skautek została wybrana do składu władz najwyższych międzynarodowego skautowego ruchu żeńskiego. Przy wyborze do Komitetu Międzynarodowego nie kierowano się przynależnością narodową kandydatki, ale jej zasługami i doświadczeniem w pracy skautowej. Wybór Olgi do Komitetu w pierwszych wyborach świadczy o tym, jakim autorytetem i sympatią cieszyła się już wówczas w żeńskim ruchu skautowym.

## Jaka była Olga?



### bezinteresowna

Podczas pobytu w Zakopanem, który został wymuszony jej stanem zdrowia, podejmowała działania na rzecz lokalnej społeczności. Koordynowała pracę kuchni dla najbardziej potrzebujących, pomoc przy żniwach, ochronki dla dzieci oraz szpital dla rannych legionistów. Zorganizowała także rowerową pocztę między Krakowem a Zakopanem i działanie straży porządkowej.



### ucząca innych

Podczas VII Światowej Konferencji Skautek, na terenie właśnie powstającej, na Buczu Szkoły Instruktorskiej, w 1932r. wygłoszono kilka interesujących referatów m.in.: "Jak chronić ruch skautowy od wpływów politycznych", "Rozwój skautingu w środowiskach robotniczych" czy "Starsze skautki". Olga była obecna podczas wszystkich wykładów.



### religijna

Olga każdy dzień na obozie instruktorskim kończyła zbiórką na modlitwę. W jej wierszach można odnaleźć wiele odniesień do jej ukochanych gór, ale również do Boga.



### twórcza

Emocje, które towarzyszyły jej w trudnym życiu, pokazywała innym w wierszach. Potrafiła zaakceptować swoje uczucia, jednocześnie mając odwagę, by pokazać je światu. Artyzm towarzyszył Olenie na każdym etapie jej życia. Teatr, muzyka, poezja, rzeźba.



### koleżeńska

Olga prowadziła pierwszą żeńską drużynę we Lwowie. Jej zadanie byłoby znacznie trudniejsze, gdyby nie wsparcie Jadwigi Falkowskiej, która pomagała Oldze zarówno na gruncie prywatnym, jak i harcerskim. Podjęła się ona również prowadzenia jednej z drużyn, co w znaczącym stopniu odciążało Olę. Bez sily koleżeństwa "Dzikich Gęsi" całe przedsięwzięcie nie osiągnęłoby tak dużego zasięgu.



### przedsiębiorcza

Olga potrafiła rozsądnie gospodarować swoimi zasobami: pieniędzmi, czasem, umiejętnościami. Również prywatnie, kiedy okoliczności życia zmusiły ją do utrzymania swojej rodziny. Wykorzystywała to w trakcie swojej społecznej pracy. Prowadziła sierotniec, który była w stanie utrzymać. Podobnie było z ochronkami dla dzieci i jadłodajnią prowadzoną w trakcie wojny. Nie wspominając już o działaniu Cisowego Dworku.



### opiekuńcza

Dla Olgi Małkowskiej los słabszych nie był obojętny. Świadczą o tym jej liczne działania na rzecz najmłodszych. W trakcie wojny organizowała ochronki dla dzieci. Po wojnie, na emigracji, podjęła się prowadzenia sierocińca. Po powrocie do Zakopanego stworzyła Cisowy Dworek spełniając marzenie swoje i Andrzeja o stworzeniu "osady dla dzieci", w której mogłyby się rozwijać duchowo i fizycznie. A podczas Drugiej Wojny Światowej prowadziła Dom Polskiego Dziecka w Londynie i Dom Dziecka w Hawson Court.



### wysportowana

Po śmierci Andrzeja nawiązała znajomość z angielskimi dominikanami, dzięki którym prowadziła zajęcia wychowania fizycznego w jednej z angielskich szkół. Rodzina Małkowskich odbywała ogromne tatrzańskie wyprawy. Olga wymienia trasy wędrowek - Zawrat, Świnica, Ciemne Smreczyny, Morskie Oko, Krywań, Łomnica... Noclegi na pachnącej żywicą kosówce w górskich kolibach. Wysportowana, świetnie pływająca, znakomicie jeżdżąca na nartach i konno, mająca instruktorski stopień „Sokoła”. Po tajnym kursie wojskowym zyskuje stopień porucznika.



### odważny

Bez względu na miejsce swojego zamieszkania Andrzej szukał sposobów na kontynuację walki zbrojnej. W Polsce został członkiem Legionów Polskich. Na emigracji starał się o przyjęcie do armii brytyjskiej. Po nieudanych próbach trafił do Legionu Polskiego w Ameryce, a w końcu stał się żołnierzem Błękitnej Armii Józefa Hallera.



### posłuszny

Andrzej wiedział co to znaczy wypełniać rozkazy przełożonych i jakie to ma znaczenie. Nauczył się tego w organizacjach paramilitarnych oraz w wojsku, gdzie walczył o niepodległość kraju. Był pewny, że razem z przełożonymi dąży do tego samego celu i dlatego ufał ich decyzjom wykonując je.



### honorowy

Andrzej bardzo cenił sobie dotrzymywanie danego słowa. Był w stanie przyznać się do popełnionej winy i przyjąć karę. Gdy za spóźnienie się na zbiórkę otrzymał zadanie przetłumaczenia na język polski książki Roberta Baden-Powella „Scouting for Boys” przyjął ją z honorami i wykonał.



### społecznik

Angażował się w działalność organizacji Eleusis, Zarzewie i należał do Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”. Wykorzystywał swoją wiedzę i umiejętności do konkretnego działania na rzecz wspólnot, do których należał. Andrzej był człowiekiem działającym dla dobra społeczności.



## Jaki był Andrzej?



### patriota

Dla Andrzeja jedną z najistotniejszych kwestii było odzyskanie niepodległości przez Polskę. Dlatego czynnie uczestniczył w spotkaniach organizacji patriotyczno-niepodległościowych działających na terenie Lwowa, a od wybuchu Wielkiej Wojny był jednym z inicjatorów zbrojnego wywalczenia skrawka bastionu niepodległej Polski - Rzeczypospolitej Podhalańskiej. Po odkryciu planów „zakopiańskich Termopili” przez Austriaków rodzina Małkowskich została zmuszona do ucieczki z Zakopanego. Na emigracji Andrzej też znalazł sposób na włączenie się w walkę o niepodległość kraju.



### konsekwentny

Andrzej z pełnym przekonaniem głosił wizję rozwoju skautingu na ziemiach polskich. Po wygłoszeniu odczytu we Lwowie podjął się podobnych na terytorium całej Galicji. Mimo późniejszego odsunięcia z władz naczelnych i redakcji „Skauta” był nadal zaangażowany w rozwój harcerskiej społeczności. Prowadził drużynę w Zakopanem. Po emigracji do Stanów Zjednoczonych kierował rozbudową drużyn skautowych w USA. Konsekwentnie wierzył i głosił harcerskie ideały.



### gotowy do poświęceń

Miał odwagę, by zapłacić najwyższą cenę za wierność swoim ideałom. Dokonał trudu poświęcenia się, mimo że czekała na niego żona i syn. Poświęcił rodzinę, walczył o niepodległość, oddał majątek na harcerstwo. Wszystko, żeby przybliżyć się do najistotniejszego dla niego celu - niepodległości.



### intelektualista

Wielu czasu spędzał na nauce i rozważaniach. Na tym nie poprzestał. Zdobytą wiedzę, poznanymi ideami i rozumieniem świata dzielił się z innymi. Przekazywał ją za pomocą książek, artykułów czy odczytów. To on był autorem książki o skautingu „Scouting jako system wychowania młodzieży” oraz pierwszym redaktorem „Skauta”. A po udziale w Zlocie w Birmingham wydał książkę „Jak skauci pracują”.



### pracujący nad sobą

Andrzej podczas pobytu we Lwowie prowadził bardzo skrupulatne wykresy swoich „postępów i upadków”. Ktoś, kto go nie znał mógłby powiedzieć, że były robione przez ascetę. Częste uwagi to: „W tym tygodniu będę wstawał co dzień o godzinie 5”, „W tym tygodniu wydam na pożywienie 20 groszy”, „Dziś będę głodował” lub „Będę przez 5 dni spał na gołej podłodze”. Po tym następowały plusy albo minusy skrupulatnie umieszczane pod odpowiednią rubryką.



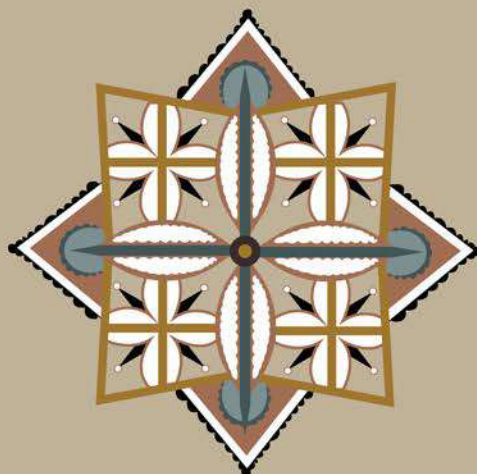
### przywódca

Andrzej potrafił wyrzec się wszystkiego i z wszystkiego zrezygnować, gdy chodziło o dobro „największego jego ukochania” - młodzież polską. Resztki czasu poświęcał swojej drużynie - tej prowadzonej we Lwowie, i tej z Zakopanego. Dzięki swemu charakterowi, wzmacnianemu przez regularną pracę nad sobą, rozległą wiedzę i umiejętności, stał się dla swoich podopiecznych niedoścignionym wzorem i ideałem. Olga o Andrzeju mówiła: „... był człowiekiem pełnym fantazji i rozmachu, kipiącym życiem i werwą [...] Może dlatego właśnie miał tak szalony wpływ na młodzież”.





# Odznaka Chorągwi Podkarpackiej ZHP





# Odznaka Chorągwi

Zdobycie odznaki chorągwiowej opiera się na realizacji tropu, w którym niezbędnym elementem jest służba. Dobór tropu powinien być podyktowany wcześniejszym wyborem jednej z postaw Olgi lub Andrzeja, z którą zastęp chce pracować.



1

## Krok pierwszy

Zdobywanie odznaki można rozpocząć w dowolnym momencie. Radą Drużyny decydujecie, kiedy podejmiecie działania. Rekomendujemy by czas realizacji działań zamykał się w przeciągu dwóch miesięcy.



2

## Krok drugi

Zuchy, harcerze, harcerze starsi i wędrownicy zdobywają odznakę zespołowo. Ty jako drużynowy - oczywiście razem z nimi! Drużyny wielopoziomowe zdobywają odznakę w zastępach metodycznych. Dla zuchów trop rozpisuje drużynowy.



3

## Krok trzeci

Zastęp lub drużyna poznaje życie Olgi i Andrzeja Małkowskich. Na podstawie życiorysów bohaterów wybiera postawę, z którą chce pracować. Katalog postaw dostępny jest w propozycji. Ważne jest by gromada, zastęp, patrol wybrał samodzielnie jedną z postaw, z którą będzie pracował.



4

## Krok czwarty

Wybrana postawa jest punktem wyjścia do określenia pola służby i jest realizowana w zastępie w formie tropu. Zdobywający korzystają w tym celu ze specjalnie przygotowanej karty.



5

## Krok piąty

Po zaraportowaniu zadań, każdy zuch, harcerz, harcerz starszy oraz wędrownik otrzymuje odznakę. Po przestaniu raportu otrzymują plaketkę noszoną na lewym rękawie munduru nad plaketką hufcową.



# Karta Odznaki Chorągwi Podkarpackiej ZHP

Czyli poznaj postaci Olgi i Andrzeja Małkowskich

Data:.....  
Liczba osób: .....  
Nazwa drużyny: .....  
Hufiec: .....

## ZARADNOŚĆ

Zobaczcie, jak już dziś możecie uczynić świat bardziej sprawiedliwym, a swoją zawodową przyszłość bardziej zrozumiałą.

## INICJATYWA

Tropiąc zastępem miejsca, w których warto podjąć INICJATYWĘ, zastanówcie się, gdzie Wasza dobra wola i rzetelna praca przyczynią się najbardziej.



## PLANOWANIE



Sięgnij do źródeł mówiących o nas.  
Poszukaj informacji, zdjęć, filmów.  
Usiądź w kręgu z zastępem  
i wybierz postawę, nad którą  
będziecie pracować.

Postawa jaką wybraliśmy to

.....

Brawo! Wybraliście postawę więc  
teraz określcie jaki trop pomoże  
Wam rozwinąć ją w sobie.  
Podpowiedzą wam  
opisy ścieżek tropów.

Trop jaki wybraliśmy to

.....



## NATURA

To, co żyje w wodzie, na Ziemi i w powietrzu potrzebuje nie tylko naszego zachwytu, ale i ochrony. Nie ma czasu do stracenia - do dzieła!

## CZŁOWIEK

Wszyscy wiemy, że w zdrowym ciele zdrowy duch, ale czy równie dobrze wiemy co robić, żeby każda druhna i druh byli zdrowi?

## ODKRYWANIE

Tropy dotyczące ODKRYWANIA pozwalają przeobrazić własne doświadczenia i eksperymenty oraz zgłębiać tajniki nauki i techniki.

## BRATERSTWA

Tropy BRATERSTWA są poświęcone rozwijaniu pozytywnej postawy wobec innych osób. Poznajcie ich, zaakceptujcie ich inność, a jeśli będzie trzeba – udzielcie wsparcia najlepiej, jak potraficie!

## OJCZYZNA

Pokażcie, że nie o Was mówi przysłowie: „Cudze chwalicie, swego nie znacie”. Możecie dowiedzieć się więcej o naszej historii i jej bohaterach, doświadczyć bliskiego spotkania z polską muzyką, malarstwem czy filmem, a także na własne oczy zobaczyć najpiękniejsze zabytki.



# DZIAŁANIE



Teraz kolej na wybór konkretnego działania. Zaplanujcie takie, które zaadresujecie do bliźnich. Jak chcecie być pomocni? Najpierw obierzcie cel.

Jaką drogę wybierzeć, aby osiągnąć zamierzony efekt tropu? Zaplanujcie działania. Pamiętajcie, żeby realizacja zadań nie przekroczyła dwóch miesięcy.



Nasz cel

L.p.	Zadania	Termin	Odpowiedzialny
1			
2			
3			
4			
5			

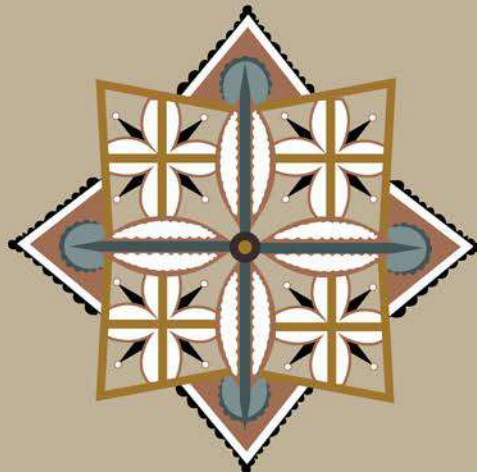


## EFEKTY



Wskażcie, co było efektem wykonanych przez Was działań. Załączcie do raportu 3 zdjęcia z realizacji prac (wraz z drużynowym). Zadbajcie o ich jakość do publikacji.

# Sprawności



## Sprawność Andrzej



## Sprawność Oleńka





# Sprawności

Jednym z najbardziej charakterystycznych atrybutów Olgi były czerwone korale. Dostała je na ślubie z Andrzejem. A co jest symbolem Andrzeja? Orzełki, symbol żołnierzy walczących o niepodległość kraju. Żeby zdobyć sprawność Oleńki zbierz 5 czerwonych koralików, a żeby zdobyć sprawność Andrzeja – 5 orzełków. Każdy koralik i orzełek odpowiada jednej z pięciu sfer rozwoju: intelektualnej, fizycznej, emocjonalnej, duchowej i społecznej.

1

## Krok pierwszy

Zuchy realizują sprawność zespołowo. Harcerze, harcerze starsi i wędrownicy zdobywają sprawności indywidualnie! Ty jako drużyny - oczywiście razem z nimi!

2

## Krok drugi

Ważne jest, by członkowie samodzielnie wybrali zadania do realizacji. Zdobywający korzystają ze specjalnie przygotowanej na tę okazję karty, którą uzupełniają wybranymi zadaniami.

3

## Krok trzeci

Sprawności podzielone są na pięć kategorii (W ruchu, Szkiełko i Oko, Razem, Z głębi serca, Przy ogniu). Z każdej z nich trzeba wybrać po jednym zadaniu.

4

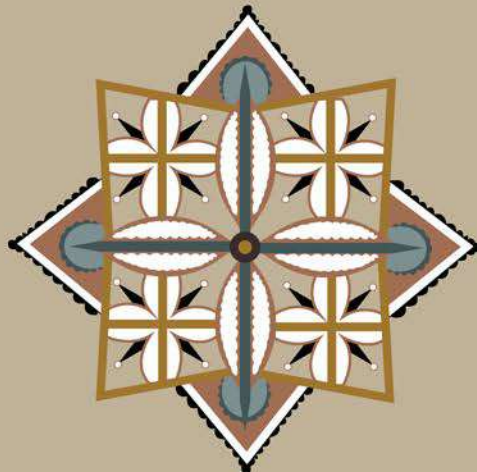
## Krok czwarty

Po zaraportowaniu zadań, każdy zuch, harcerz, harcerz starszy oraz wędrownik otrzymają plakietkę sprawności.





# Sprawność Zuchowa







Drogi Zuchmistrzu!

Sprawności „Andrzej” i „Oleńka” zabierają Twoje zuchy w podróż do odległych czasów, kiedy to w 1909 roku młody druh Andrzej zaczął swoją przygodę ze skautingiem, należąc do trzech tajemniczych organizacji.

W tej historii jest też i Olga, przyszła żona Andrzeja, artystka, poetka oraz kobieta o wielkim sercu. W trakcie tej wędrówki zuch będzie mógł stawać się coraz lepszym, wykazać się wielką dzielnością oraz prawdomównością, pokazać swojemu wodzowi, że pamięta o obowiązkach, a co najważniejsze udowodni jak kocha Boga i Polskę.

Bo wszystkim jest z zuchem dobrze!

## Sprawność zespołowa „Oleńka”



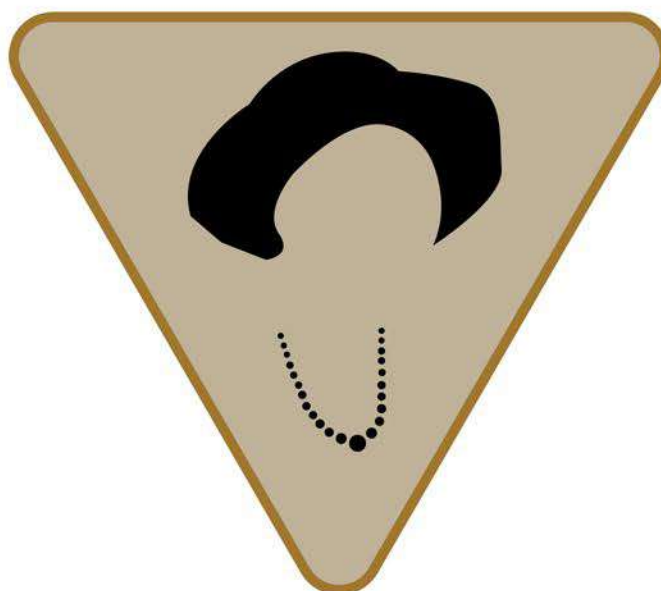
Wstąpiliśmy do pierwszej gromady zuchowej KRASNOLUDKI w Zakopanem i nauczyliśmy się starych piosenek zuchowych oraz gier i zabaw, w które bawiły się dzieci w tamtych czasach.

Otworzyliśmy "Szkołę Pracy Harcerskiej" w Sromowcach Wyżnych i zorganizowaliśmy konkurs plastyczny na portret druhny Olgi.

Założyliśmy "Dom Dziecka Polskiego" i wystawiliśmy zuchowy teatrzyk zawierając w nim elementy patriotyczne i związane z Małkowskimi.

Wzięliśmy udział w spotkaniu z Olgą Drahonowską-Małkowską.

Przygotowaliśmy w gromadzie konkurs recytacji wierszy druhny Oleńki, na zuchowym wieczorku poetyckim, na którym każdy miał własnoręcznie wykonane czerwone korale.



## Sprawność zespołowa „Andrzej”



Wstąpiliśmy do Sokota. Podczas zbiórki „W zdrowym ciele zdrowy duch” przedstawiliśmy swoje ulubione figury gimnastyczne. Staramy się regularnie ćwiczyć w domu.



By stać się jak Andrzej dołączymy do Zarzewia. Potrafimy poprawnie wykonać musztrę zuchową, którą stosuje się w naszej gromadzie. Staramy się nie spóźniać na zbiórki zuchowe i jesteśmy posłuszni swojemu wodzowi.



Jesteśmy jak Els. Rozumiemy dlaczego ważne jest zdrowe odżywianie. Przygotujemy na zbiórce wegetariańską sałatkę. Zachowujemy postne dni przez określony czas.



Wzięliśmy udział w spotkaniu z Andrzejem Małkowskim.



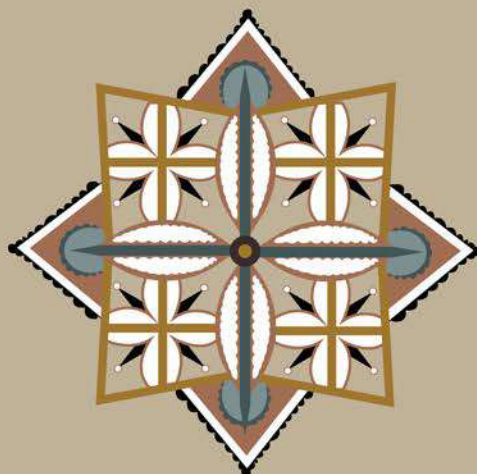
Razem z gromadą nauczyliśmy się/stworzyliśmy płąs dla Andrzeja.







# Sprawności harcerskie





## Rozwój fizyczny

# W ruchu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

W trakcie wojny brakowało nam wszystkiego! Artykułów niezbędnych do życia, a co dopiero takich jak chociażby ubrania. Musiałyśmy coś wykombinować i same szyłyśmy. Ty też poćwicz swoją zręczność i uszyj coś dla siebie!

Z moim zastępem "Dzikich Gęsi" często wybierałyśmy się na wycieczkę poza miasto. Przygotuj trasę krótkiej wycieczki i wybierz się na wędrowkę ze swoim zastępem.

Na spotkaniach Sokoła często ćwiczyliśmy naszą sprawność fizyczną. Joga, gimnastyka, jazda konna, łyżwiarstwo, narciarstwo. To były moje sportowe pasje. Wybierz jedną dyscyplinę i trenuj!

Byłam jedną z Elsów. A Elsowie często praktykowali dla zdrowia dietę wegetariańską. Spróbuj przez 7 dni nie jeść mięsa.

Prowadząc jadłodajnię dla ubogich, harcerki z Zakopanego musiały nauczyć się gotować. A czy Ty dasz radę i przez dwa weekendy ustalisz razem z jednym z rodziców jadłospis i weźmiesz udział w przygotowaniach posiłków? A może dasz radę zrobić to samodzielnie?





## Rozwój intelektualny

## Szkietko i Oko

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

● Dowiedz się, gdzie się urodziłam i gdzie mieszkałam. Znajdź te miejsca na mapie. Poszukaj informacji, o tym dlaczego się przeprowadzałam.

● Bardzo ważnym faktem w moim życiu było założenie w Sromowcach Wyżnych „Szkoly Pracy Instruktorskiej i Harcerskiej”. Możliwość uczęszczania do szkoły to wielki przywilej. Nie wszyscy na świecie mają taką możliwość. Uszanuj go i podejmij wyzwanie regularnego odrabiania wszystkich lekcji przez miesiąc.

● Współpracując z odradzającym się polskim wojskiem doświadczyłam, że chłopcy są inaczej traktowani od dziewczynek i zadałam sobie pytanie czemu tak się dzieje. Jeżeli masz jakiś pomysł to napisz o tym do mnie list i przekaz swojemu drużynowemu, a on mi go dostarczy.

● Czy wiesz, że jako jedyna skautka pełniłam dwukrotnie funkcję Przewodniczącej WAGGGS? Dowiedz się co to za organizacja i rozszyfruj jej skrót.

● Kiedy byłam zmuszona do wyjazdu za granicę bardzo przydała mi się umiejętność rozmawiania w obcych językach. Czy Ty bytaś w stanie dogadać się z kimś po angielsku? Chociaż w najprostszej sytuacji, aby kupić coś do jedzenia w sklepie. Podjmij wyzwanie i rozmawiaj z kimś po angielsku codziennie przez tydzień.





## Rozwój społeczny

# Razem

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Misją harcerek i młodych skautek była praca dla bliźniego. Rozejrzyj się dookoła. Zauważ, gdzie możesz nieść pomoc bliźnim i zrób to.

W Polsce prawa dziecka są szanowane i respektowane. Dowiedz się, jaka jest sytuacja dzieci w krajach na innych kontynentach. Porozmawiaj o tym w zastępie.

W czasie I wojny światowej musiałam uciekać z Polski, aby ratować swoją rodzinę. Wyjechałam do USA. Tam, zostało mi udzielone wsparcie, żeby mogłam odnaleźć się w nowym miejscu. Teraz i Ty możesz pomóc odnaleźć się dzieciom z Ukrainy w naszym kraju np. zapraszając je na zbiórki Waszej drużyny.

Bawiąc się razem z moim zastępem często korzystaliśmy z piękna przyrody. Niestety, niektórzy ludzie nie potrafią docenić tego, co ona nam daje. Dlatego mam dla Ciebie misję specjalną, abyś razem ze swoją drużyną wzięła udział w sprzątaniu pobliskiego lasu.

Natrafiając na jakiś problem, czy kiedy miałam gorszy dzień, zawsze wiedziałam, że mogę liczyć na moje przyjaciółki z zastępu. Czy wiesz czym tak naprawdę jest przyjaźń i jaką przyjaciółką jesteś? Przygotuj dla swoich przyjaciółek z zastępu po drobnym upominku pokazującym im, że są dla Ciebie bardzo ważne.





## Rozwój emocjonalny

### Z głębi serca

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

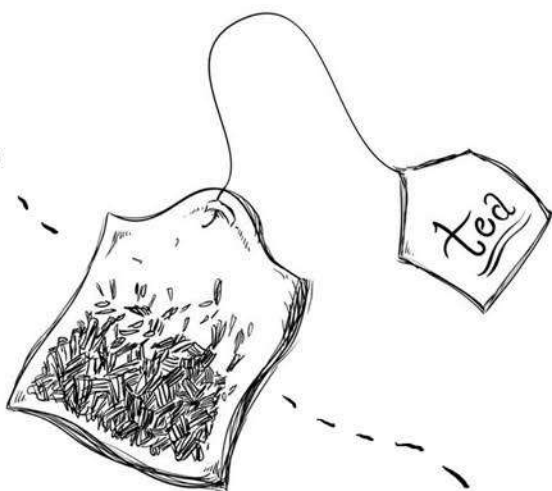
● Jedną z moich pasji był teatr. Ta dziedzina wiąże się z wyrażaniem i dzieleniem się emocjami. Zorganizuj w drużynie/zastępie kalambury, w których przedstawicie różne emocje.

● Byłam niezłą aktorką! Wybierz się z kimś z rodziny lub przyjacielem na sztukę teatralną. Porozmawiajcie co Was w niej zachwyciło, a co Wam się nie podobało.

● Uwielbiałam pisać wiersze. Codziennie, przez 7 dni, przeczytaj jeden z nich.

● Mogłabym o sobie powiedzieć, że byłam artystką. Nie tylko brałam udział w sztukach teatralnych i pisałam wiersze, ale też całkiem niezłe malowałam i rzeźbiłam. Wybierz jedną formę plastyczną i samodzielnie stwórz prezent dla bardzo bliskiej Ci osoby.

● Moja mama była dla mnie ogromnym wsparciem i mogłam z nią porozmawiać o wszystkich moich problemach. Myślę, że Twoja mama również chętnie Cię wysłucha i pomoże Ci w sprawach, w których nie wiesz co robić. Zrób mamie herbatę i porozmawiajcie szczerze o waszych emocjach, a gwarantuję, że bardzo Was to do siebie zbliży.





## Rozwój duchowy

### Przy ogniu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

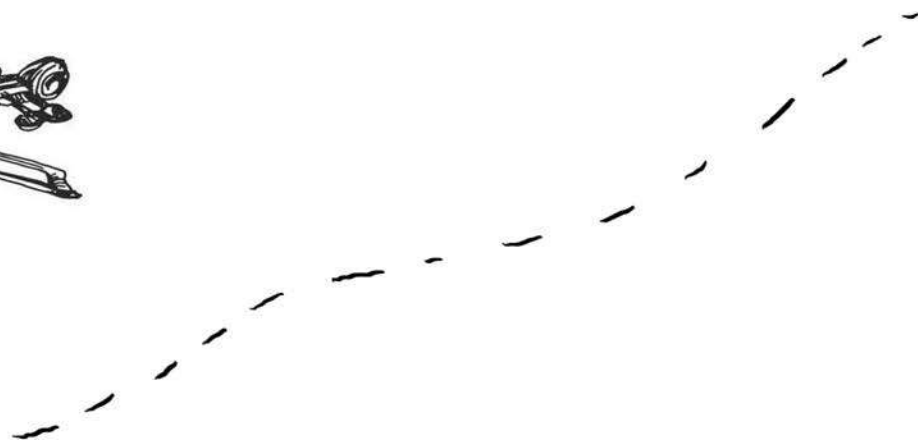
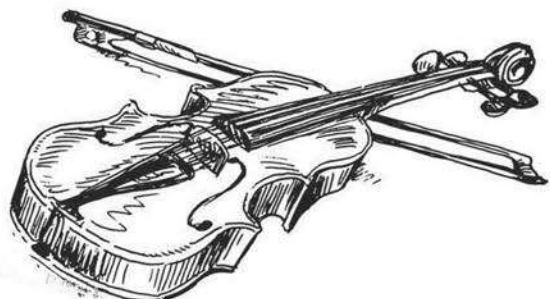
W swoim życiu napisałam sporo wierszy. Ty też spróbuj! Napisz wiersz o tym co jest dla Ciebie najważniejsze.

Uwielbiałam czytać! Żeby poznać bliżej bohaterkę mojej drużyny - Emilkę Plater - szukałam o niej informacji w książkach. A Ty znasz swojego bohatera drużyny? Przeczytaj o nim książkę lub artykuł. Co dla niego było najważniejsze? A co jest ważne dla Ciebie?

Uczęszczałam na zajęcia do Konserwatorium Muzycznego we Lwowie. Muzyka była jedną z moich pasji. Poznaj czym jest rytm. Poczuj go i naucz się go wystukiwać. Odstuchaj jeden z klasycznych utworów.

Kiedy byłam mała razem z moją babcią codziennie wieczorem zmawiałam dziesiątek różańca. A Ty pamiętasz o codziennej wieczornej modlitwie? Jeżeli tak to super i tak trzymaj, a jeżeli zdaża Ci się zapomnieć to popracuj nad tym.

Będąc uczennicą 2 klasy podstawowej moje nauczycielki twierdziły, że jestem bardzo upartym dzieckiem, a ja jedynie zawsze dążyłam do tego co sobie postanowiłam. Ty również spróbuj np. przez miesiąc nie używać telefonu po godzinie 21.00. Zobacz, czy dasz radę, czy może pokusa zwycięży nad Twoją silną wolą.








rozwój fizyczny

## W ruchu


Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

 Gdy byłem drużynowym to często ćwiczyłem ze swoimi skautami musztrę. Naucz się wykonywać i wydawać 4 podstawowe komendy. Przećwicz musztrę ze swoim zastępem.

 Brałem udział w zbiórkach Sokoła, podczas których ćwiczyliśmy swoją tężyzną fizyczną. Podejmij wyzwanie i każdy swój poranek, przez dwa tygodnie, rozpoczynaj od gimnastyki.

 W Zarzewiu nauczyłem się tego, że każdy z nas musi dobrze orientować się w terenie. Moi skauci byli szkoleni do rozpoznawania terenu. Weź udział w zwiadzie terenowym z mapą.

 Razem z drużyną często urządzaliśmy podchody. Ty też weź udział w podchodach.

 Dbąłem zawsze o regularne odżywianie. Nawet gdy w czasie wojny było o nie ciężko. Nauczyłem się szanować pożywienie. Zwróć uwagę na to, ile jedzenia wyrzucasz. Zmień to i zamiast je marnować podziel się z kimś innym!





## Rozwój intelektualny

### Szkiełko i Oko

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności



Podczas spotkań Elsów dużo czytaliśmy. Podejmij wyzwanie i przeczytaj dwie wybrane przez siebie książki. Opowiedz o nich swojemu przyjacielowi.



Przed wojną wielu informacji nie wolno nam było zapisywać i musieliśmy je zapamiętywać. Wytrenuj swoją pamięć i zapamiętaj numery telefonów i adresy wszystkich członków Twojego zastępu.



Należałem do kilku organizacji: Sokół, Zarzewie i Eleusis. Dowiedz się czym się zajmowały. Do której z nich Ty chciałbyś się zapisać, gdyby dzisiaj działały?



Zaznacz na mapie 3 miejsca, z którymi związana jest moja historia. Sprawdź jakie odległości musiałem przebyć między nimi.



Studiowałem we Lwowie, który zdecydowanie można nazwać stolicą kulturalną zaboru austriackiego. Tam organizowane były wystawy, na które chodziłem wspólnie z kolegami. Ty też wybierz się na wystawę! Weź ze sobą kogoś znajomego.





Andrzej



Rozwój społeczny

Razem



Czy wiesz, co było dla mnie zawsze ważne? Niesienie pomocy innym. Rozejrzyj się czy ktoś w Twojej rodzinie lub szkole potrzebuje pomocy. Jeżeli tak, to chyba wiesz, co zrobić.



Jak wyjechałem na Złot w Birmingham mój złotowy zastęp musiał nauczyć się rozmawiać w języku angielskim. Spróbuj przez jedną zbiórkę zastępu mówić po angielsku. Może cały zastęp podejmie się tego wyzwania?



Dla mnie głównym środkiem komunikacji były listy i telegramy. Bez używania telefonu, komunikatora i komputera umów się z kolegami na wieczór gier planszowych lub RPG.



We Lwowie odbywały się wielkie święta rocznicowe – w rocznicę zwycięskiej bitwy pod Grunwaldem, Insurekcji Kościuszkowskiej czy podpisania Konstytucji 3 maja. Włączenie się w miejskie obchody było dobrym sposobem na budowę wspólnoty mieszkańców. Ty też możesz wziąć udział we wspólnym świętowaniu!



Miałem dużo pracy i wiele zadań wynikających z tego, ile ról pełniłem. Ale zawsze troszczyłem się o relacje z moimi najbliższymi. Rodzina była dla mnie najważniejsza! Zorganizuj wspólną aktywność dla swojej rodziny. Może stanie się ona Waszym rytuałem?



# Andrzej



## Rozwój emocjonalny

## Z głębi serca

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności



Uwielbiałem spacerować po Lwowie! Za każdym rogiem kryło się niezwykle miejsce. Zorganizuj spacer dla swojej rodziny. Wybierz 3 miejsca, które według Ciebie są niezwykle. Opowiedz o nich swoim rodzicom.



Czasem trudno jest mówić o emocjach. Przygotuj sobie stoik emocji. Codziennie przez tydzień wrzucaj do niego karteczkę z nazwą jednej emocji, którą dzisiaj najbardziej zapamiętałeś.



Poznaj moją historię i zastanów się co nas łączy!



Nie miałem okazji spędzić ze swoją rodziną zbyt dużo czasu. Po wyemigrowaniu wstąpiłem do polskiego wojska poza granicami kraju, a Oleńka z Lutykiem została sama. Żeby zadbać o swoją relację pisaliśmy do siebie listy. Ty też napisz list o tym, co jest dla Ciebie ważne, do kogoś z Twojej rodziny. Wyślij go pocztą.



Całe życie starałem się być szlachetny jak rycerz, jak Zawisza Czarny. Wiem, że kontakty z dziewczynami bywają trudne. Postaraj się być cierpliwy i wyrozumiały dla ich czynów. Zastanów się z czego mogą wynikać ich działania.



# Andrzej



## Rozwój duchowy

### Przy ogniu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności



Będąc Elsem dużo zastanawialiśmy się jakimi osobami chcemy być. Dla Ciebie stworzyliśmy więc drogowskaz – Prawo Harcerskie. Porozmawiaj ze swoim zastępem, który punkt Prawa jest dla Ciebie najważniejszy.



Poświęcenie siebie dla innych to jeden z tych ideałów, którym zawsze byłem wierny, włącznie z oddaniem swojego życia. Poświęć jedną rzecz ważną w Twoim życiu dla dobra innych.



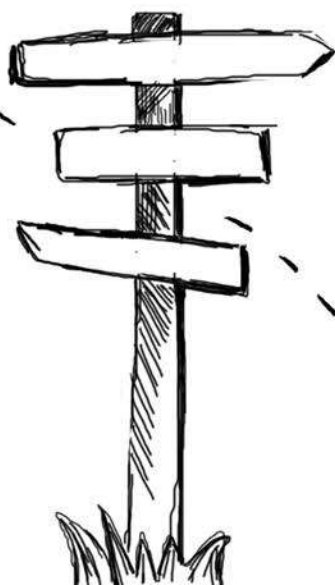
Wiecie co ćwiczy hart ducha? Osobiste wyzwania. Ja prowadziłem dziennik swoich wyzwań. Zastanów się co dla Ciebie jest wyzwaniem i zrób to tak jak ja.



Każdy z nas chce kogoś naśladować, aby stać się lepszym. Zastanów się kto jest dla Ciebie wzorem do naśladowania. Stwórzcie zastępową "Galerię Bohaterów".

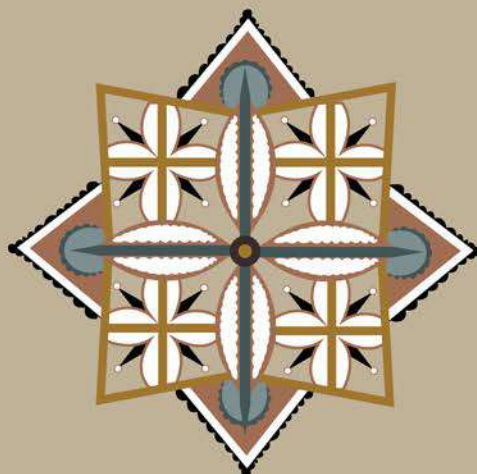


Każde młode pokolenie czerpie wiedzę od tego starszego. Ja ze swojej rodziny wyniosłem wielką miłość do Ojczyzny, której uczę Cię i przekazuję w słowach Przyrzeczenia Harcerskiego. Porozmawiaj z najstarszymi ze swojej rodziny i dowiedz się, co przekazali im rodzice. Zapytaj ich co jest w życiu ważne. Zastanów się co jest ważne dla Ciebie.





# Sprawności starszoharcerskie





## Rozwój fizyczny

## W ruchu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Razem z moją przyjaciółką Jagą spotykałyśmy się na wspólne, poranne ćwiczenia jogi. Zainspirował nas do tego Wincenty Lutostawski podczas spotkań elsów. Poszukaj podstawowych asan i spróbuj zrobić to samo przez 7 dni.

Uwielbiałam chodzić z "Dzikimi Gęsiami" na wędrowki. Ty też wybierz się na kilkugodzinną wędrowkę po okolicy, poza miastem. W trakcie wędrowki rozglądaj się uważnie dookoła. Spróbuj dostrzec 20 rzeczy opisujących pogodę, teren, faunę i florę.

W zdrowym ciele zdrowy duch! To nie było jedynie hasło TG "Sokół", do którego należałam. Elsowie też dbali o swoje ciało. Nie tylko przez ćwiczenia, ale również wegetariańską dietę. Podejmij wyzwanie i zrezygnuj na 21 dni z mięsa w swojej diecie.

W ramach zbiórek Zarzewia i Sokoła ćwiczyłyśmy z Jagą i Miłą naszą sprawność fizyczną. Ty też to zrób! Podejmij wyzwanie i zacznij regularne treningi, które trwają przynajmniej 30 minut, 3 razy w tygodniu, przez cały miesiąc.

Pomyśl co możesz zmienić w swoim życiu, żeby wzmocnić siłę swojego ciała. Może, zamiast jeździć samochodem lub autobusem do szkoły, wybierz rower lub idź pieszo? Ja uwielbiałam spacerować! Zmień trzy swoje nawyki i zadbaj o swoją kondycję.





## Rozwój intelektualny

## Szkietko i Oko

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

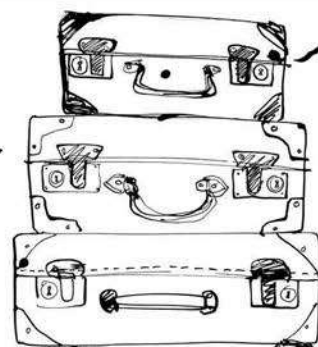
Wiesz w ilu krajach byłam? Zaplanowanie takich podróży wcale nie było proste. Zaznacz na mapie miejsca, które odwiedziłam i sprawdź jak się najlepiej do nich dostać transportem zbiorowym.

Uwielbiałam czytać książki o patronce mojej pierwszej drużyny - Emilce Plater. Zawsze ciekawiło mnie, dlaczego podjęła decyzję o walce w powstaniu, kiedy większość dziewczyn w jej wieku miało całkiem inne aspiracje. Ty też poznaj bohatera swojej drużyny/hufca lub chorągwi.

Razem z "Dzikimi Gęsiami" nocami wypatrywałyśmy gwiazd, obliczałyśmy czas według księżyca, zrywałyśmy się ze snu i nie patrząc na zegar, odczytywałyśmy godzinę z gwiazd. Zabierz ze sobą zastęp na nocną wędrowkę i przy pomocy Nokturnału wyznacz godzinę.

W zakopiańskiej Szkole Gospodarstwa Domowego uczyłam języka angielskiego i gimnastyki. Zdarzyło mi się również uczyć muzyki, historii i geografii. Jak dobrze się rozejrzysz to na pewno znajdzie się przynajmniej jedna osoba, której możesz pomóc w nauce!

Kiedy byłam za granicą, jedyne wiadomości jakie docierały do mnie z Polski wyczytywałam w zagranicznej prasie. Wybierz jeden zagraniczny tytuł i przeczytaj przynajmniej jeden artykuł z każdej z 4 kategorii: wydarzenia międzynarodowe, kultura i rozrywka, gospodarka, sprawy wewnętrzne.





## Rozwój społeczny

### W ruchu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Żeby skutecznie prowadzić jadłodajnię w Zakopanem potrzebowaliśmy środków finansowych, najczęściej pozyskiwanych w formie darowizn. Podejmij wyzwanie i podziel swój budżet na trzy kategorie: wydatki bieżące, oszczędności, dobroczynność, w taki sposób, żeby w każdej kategorii nie było mniej niż 10% Twoich pieniędzy. Wykonaj go.

W czasie I wojny światowej razem z Jagą zorganizowaliśmy w Zakopanem służbę. Widzieliśmy co jest potrzebne. Jadłodajnia, ochronka dla dzieci, sprawna łączność. Rozejrzyj się co jest potrzebne w miejscu, gdzie mieszkasz i działaj!

Z Jagą i Miłą zastanawialiśmy się jakie wyzwania stoją przed nami-kobietami u progu XX wieku. Chciałyśmy spróbować nie tylko haftowania, gry na instrumencie czy śpiewu. Zbierz koleżanki i zastanówcie się nad wyzwaniami współczesnych kobiet.

We wspólnocie najważniejsze jest zbudowanie więzi. A żeby ją stworzyć musisz poznać drugą stronę. Zbuduj więź ze wspólnotą skautową. Dowiedz się jakie są Światowe Centra Skautowe (jest ich 5) i opowiedz o nich w swoim zastępie. Do każdego z nich możesz wysłać pocztówkę w jego języku.

W 1932 roku na Buczu w Polsce została zorganizowana Światowa Konferencja Skautek, określająca kierunki działania WAGGGS. Przewodziłam tej konferencji. Dla organizacji priorytetem zawsze była odpowiedź na problemy globalne. Sprawdź jaki cel WAGGGS i jego członkowie będą realizowali przez najbliższe trzy lata od DMB w 2022 roku. Znajdziesz je w propozycji programowej "Nasz świat. Nasza równa przyszłość". Wybierz jedną z prezentowanych liderek zmian i wykonaj w swoim zastępie przypisane do niej zadanie. A może pokusisz się o zdobycie plakietki WAGGGS?





## Rozwój emocjonalny

### Z głębi serca

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Byłam niezłą aktorką! Uwielbiałam tworzyć role i uczestniczyć w wydarzeniach teatralnych. Wybierz się do teatru. A z racji tego, że emocjami warto się dzielić, weź kogoś ze sobą.

Wiesz czym jest Shinrin-yoku? To kąpiel leśna. Ja uwielbiałam spacerować i chłonąć wszystkimi zmysłami las. Znajdź przestrzeń odpowiednią na leśną kąpiel i postaraj się przynajmniej dwa razy w tygodniu, przez miesiąc znaleźć czas na samotny spacer.

Nawet w najtrudniejszych okolicznościach potrafiłam dostrzec dobro. Wystarczy być uważnym. Załóż sobie stoik pozytywnych zdarzeń. Codziennie przez 21 dni wrzuć do niego karteczkę z pozytywną sytuacją, w której brałaś udział. Po upływie czasu otwórz stoik i zobacz, ile dobra jest dookoła Ciebie.

Rodzina była dla mnie najważniejsza! Miałam dużo pracy i wiele zadań wynikających z tego, ile ról pełniłam. Ale zawsze troszczyłam się o relacje z moimi najbliższymi. Zorganizuj wspólną aktywność dla swojej rodziny. Może stanie się ona Waszym rytuałem?

Czasem targaty mną różne emocje! Ale Elsie nauczyli mnie, że można świadomie podejść do tego co się czuje. Znajdź 4 stoiki. Napisz na nich słowa złość, smutek, radość i strach. Spróbuj za każdym razem, gdy odczujesz daną emocję wrzucić koralik, kamyczek, fasolkę (można tu wykorzystać naprawdę dowolny element) do danego stoika. Zbieraj je uważnie przez cały weekend. Dzięki temu dowiesz się jak minął Ci weekend i ile sytuacji miałeś wesołych, a ile przytrafiło się smutnych.



## Rozwój duchowy

## Przy ogniu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

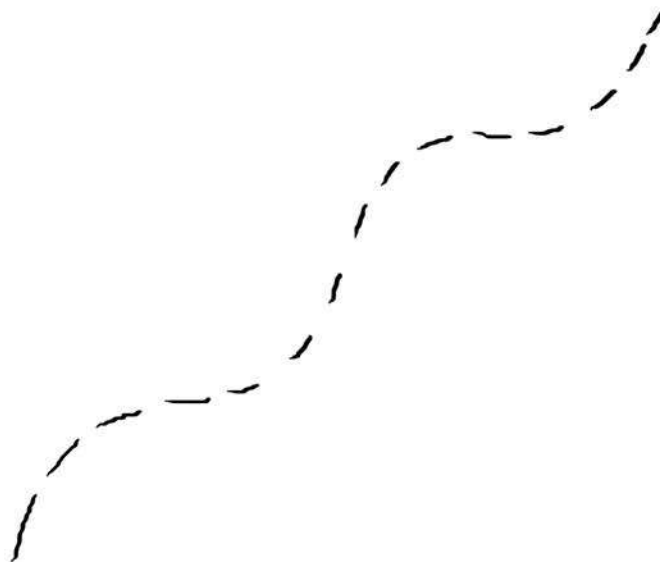
Spotykaliśmy się we Lwowie z samego rana, pod cerkwią św. Jury. To był elsony czas rozmyślań i czytania poezji. Codziennie o wschodzie słońca, przez 14 dni, przeczytaj jeden wiersz.

Wiecie co ćwiczy hart ducha? Osobiste wyzwania. Zastanów się co dla Ciebie jest wyzwaniem i zrób to!

Lwów, w którym się uczyłam i prowadziłam pierwszą żeńską drużynę to wielokulturowe miasto. A z różnorodności możemy wiele czerpać. Jakie jest 5 największych religii na świecie? Co je łączy, a co je dzieli? Obejrzyj Look Beyond Borders stworzony przez Amnesty International Polska.

Free being me! Wypisz cechy, które w sobie lubisz. Znajdź ich jak najwięcej!

Wykonaj zadanie "Odnaleźć swój głos" z propozycji programowej "Nasz Świat. Nasza równa przyszłość" WAGGGS 2022 z okazji Dnia Myśli Braterskiej.



Andrzej



Rozwój fizyczny

W ruchu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Na spotkaniach Sokoła ćwiczyliśmy szwedzką gimnastykę. Poszukaj podstawowych ćwiczeń i spróbuj zrobić to samo 3 razy w tygodniu przez cały miesiąc.



Jako Zarzewiak musiałem mieć doskonale opanowaną musztrę. Zrób tak jak ja i codziennie przez 10 dni naucz się jednego z jej elementów. Skorzystaj z Regulaminu musztry i ceremoniału harcerskiego.



Morska woda i wiatr we włosach to zapowiedź pięknej przygody. Zapraszam Cię do niej osobiście. Weź udział w dowolnych zajęciach specjalności wodnej.



Zarzewiaczy organizowali we Lwowie Polskie Drużyny Strzeleckie. Każdy przyszły strzelec musiał przejść szkolenie wojskowe, w ramach którego dbał o sprawność fizyczną. Ty zadbaj o swoją. Podejmij wyzwanie i zacznij regularne treningi, które trwają przynajmniej 30 minut, 3 razy w tygodniu, przez cały miesiąc.



Ważna sprawa to prawidłowy czas snu. Sam niestety często o nim zapomniałem pracując po nocach. Ty nie popełnij moich błędów i pamiętaj, że aby móc efektywnie działać, organizm musi być wypoczęty.






## Rozwój intelektualny

### Szkiełko i Oko

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

 Za spóźnienie na zbiórkę Zarzewiaków musiałem przetłumaczyć z angielskiego na polski podręcznik skautowy BiPi "Scouting for boys". Ty, znajdź na stronie WOSM misję, wizję i priorytety organizacji skautowej, przetłumacz je i opowiedz o nich w Twoim zastępie.



W wojsku, każdy z nas miał chwilę dla siebie, aby uwiecznić to, co przeżyliśmy, podczas pobytu w jednostce. Załóż notes i przez 21 dni staraj się zapisać w nim jedną stronę dziennie.



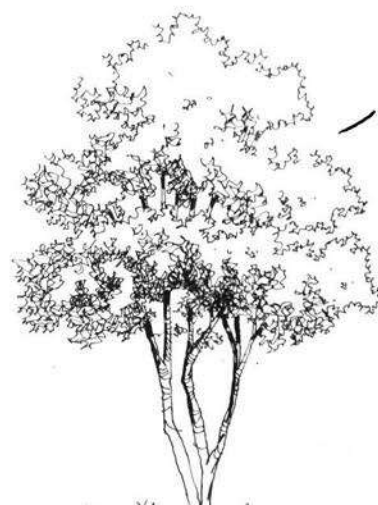
Przeczytałem podręcznik skautowy pomysłodawcy skautingu. A Ty przeczytaj wybrany fragment mojej książki "Jak skauci pracują". Wykonaj jedno ćwiczenie z tej książki.



W ramach spotkań Sokola często odbywały się odczyty referatów z dyskusjami. Niejeden raz musiałem się przygotować merytorycznie do wygłoszenia takiego referatu. Przeczytaj jedną książkę, która pomoże Ci zgłębić to, co Ciebie interesuje. Przygotuj dla swojego zastępu kilka najciekawszych informacji z niej i poprowadź dyskusję. Wnioski z dyskusji zapisz w formie notatki wizualnej.



Z moją lwowską drużyną w trakcie zbiórek chodziliśmy często do lasu. Każdy z harcerzy potrafił bez problemu rozpoznać 20 drzew i 10 tropów zwierząt. Spróbuj zrobić to samo!




Andrzej





Rozwój społeczny


Razem


Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

 Służbie, którą pełniłem przyświecał jeden cel – odzyskanie przez Polskę niepodległości. To był najistotniejszy wymiar służby podyktowany potrzebami polskiego społeczeństwa. Zastanów się co możesz zrobić dla miejsca, w którym żyjesz i zrób to!

 W Galicji panowała polska gorączka złota! To złoto to ropa naftowa. Łukasiewicz pozwolił na innowacyjny rozwój przemysłu. Czy stworzenie lampy naftowej miało pozytywny czy negatywny wpływ na społeczeństwo? Na pewno każda innowacja niosła za sobą ryzyko. Zastanów się: Czy zawsze warto iść w innowacje? Co dzisiaj możemy uznać za innowacyjne?

 Będąc we Lwowie należałem do wielu organizacji młodzieżowych. Do TG Sokół, do Zarzewia, Eleusis i oczywiście polskiego skautingu. Czy Ty też jesteś członkiem jakiejś grupy? Zastanów się jaką rolę w niej pełnisz, jakie masz zadania do wykonania i jak się z nich wywiązujesz. Czy inni jej członkowie mogą na Ciebie liczyć? Zmień to, z czego nie jesteś zadowolony.


 Podczas spotkania Eleusis zastanawialiśmy się jakie są zagrożenia współczesnego świata. Przemysł, jakie zagrożenia stoją przed obecnym społeczeństwem. Żeby wykonać to zadanie musisz być na bieżąco z tym, co dzieje się na świecie. Przez 14 dni codziennie przeczytaj lub obejrzyj reportaż, przejrzyj gazetę czy posłuchaj radiowych wiadomości. Na ich podstawie określ trzy wyzwania jakie stoją przed światem. Co Ty możesz zrobić, żeby zmienić świat?


 We Lwowie odbywały się wielkie święta rocznicowe – w rocznicę zwycięskiej bitwy pod Grunwaldem, insurekcji kościuszkowskiej czy podpisania Konstytucji 3 maja. Włączenie się w miejskie obchody było dobrym sposobem na budowę wspólnoty mieszkańców. Ty też możesz wziąć udział we wspólnym świętowaniu!





## Rozwój emocjonalny Z głębi serca


Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

 Nie miałem okazji spędzić ze swoją rodziną zbyt dużo czasu. Po wyemigrowaniu wstąpiłem do polskiego wojska poza granicami kraju, a Oleńka z Lutykiem została sama. Żeby zadbać o swoją relację pisaliśmy do siebie listy. Ty też napisz list o tym, co jest dla Ciebie ważne, do kogoś z Twojej rodziny. I wyślij go pocztą.

 W Elsach poznałem Marię Konopnicką. Cóż za niesamowita kobieta! Pióro w jej ręku było ostrzejsze niż niejeden miecz! Potrafiła swym wierszem skomentować niejeden polityczny problem - choćby ten we Wrześni. Spróbuj być jak Maria i napisz wiersz, który będzie oddawał Twoje stanowisko na temat, który jest Ci szczególnie bliski.

 Nam, mężczyznom, ciężko jest mówić o emocjach, ciężko jest je niekiedy nazwać. Wybierz 10 pozytywnych emocji, na każdy z 10 dni. Postaraj się kierować wybraną emocją przez cały dzień.

 Kiedy zacząłem spotykać się z Olgą zastanawiałem się jak pokazać jej, że ją kocham. Tak samo było, kiedy urodził mi się syn. Wiesz, że jest aż 5 języków miłości? Dowiedz się jak się nazywają i który z nich jest Twoim językiem miłości.

 Zawsze chciałem być superbohaterem. Ty też możesz nim zostać! Znajdź wystąpienie Rona Gutmana pt. "The hidden power of smiling". Podejmij wyzwanie i przez 21 dni wyćwicz się na superbohatera!





## Rozwój emocjonalny

### Przy ogniu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności



Priorytetem dla mnie było ćwiczenie silnej woli. Jak to robiłem? Prowadziłem dziennik nawyków. Zrób to samo! Wyznacz sobie nawyki, które chcesz zbudować i stwórz habit tracker na 21 dni.



Jako Els musiałem walczyć ze swoimi natogami. Udowodnij, że potrafisz przez 21 dni, przed pójściem spać, wyłączyć telefon i zostawić go w innym pomieszczeniu.



Wiesz kto jest patronem każdego harcerza? Św. Jerzy. To właśnie on może stać się Twoim duchowym przewodnikiem. A zastanawiałeś się kto jeszcze może być dobrym drogowskazem w harcerskim życiu? Poszukaj na CBP broszurę "Święci Skauci" i znajdź swojego duchowego przewodnika.



Jak tylko przeprowadziłem się do Lwowa oczarowało mnie to miasto. Chciałem poznać każdy jego zakątek! Wtedy Lwów był kolebką polskości. Odwiedź trzy miejsca, które kojarzą Ci się z polską tradycją i kulturą. Ale nie rób tego sam. Zrób to z kimś ze swojej rodziny.



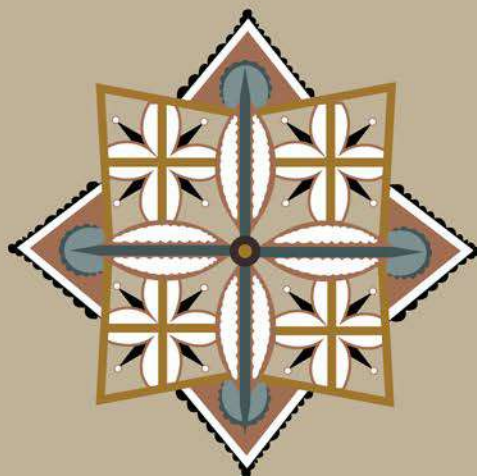
Z Elsami praktykowaliśmy codzienne medytacje. Zrób to tak jak my przez 21 dni. Tylko pamiętaj, o tym co powiedział Antoine de Saint-Exupery: "Przestrzenią ducha, gdzie może on rozwinąć skrzydła, jest cisza".







# Sprawności wędrownicze





## Rozwój fizyczny

### W ruchu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Razem z moją drużyną „Dzikich Gęsi“, bardzo lubiłyśmy chodzić na wędrowki po górach. Ty również zorganizuj jakąś wędrowkę, na którą zabierzesz swoją drużynę lub zastęp.

Moimi pasjami były: jazda konna, pływanie, tyżwiarstwo, narciarstwo, gimnastyka. Jaka jest Twoja ulubiona dyscyplina sportu? Zrób na jej temat zbiorówkę drużyny, podczas której pokażesz podstawy danej dyscypliny.

Jako prawdziwa Skautka musisz zwracać również uwagę na to co jesz. Sama należąc do stowarzyszenia Eleusis przestrzegałam wegetariańskiej diety. Spróbuj również i Ty ograniczyć posiłki mięsne przez miesiąc i przeanalizuj, jaki to miało wpływ na Twój organizm.

Ja sama bardzo lubiłam chodzić na spacerzy razem z moimi przyjaciółkami. Ty również przynajmniej raz w tygodniu udaj się na taki spacer do lasu. Zobaczysz, ile energii na następny tydzień Ci to da.

Bardzo często z moją przyjaciółką uprawiałam jogę, która pomagała mi się zrelaksować i móc utrzymać moją sprawność fizyczną na wysokim poziomie. Ty również spróbuj tej formy ćwiczeń i przez okres jednego miesiąca zaczynaj dzień od porannej gimnastyki.





## Rozwój intelektualny

### Szkietko i Oko

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Wykorzystałam swój poetycki talent, by dopisać refren do wiersza I. Kozińskiego „Wszystko co nasze Polsce oddamy”. Chciałabym byś i Ty spróbował swoich sił w tworzeniu poezji i stworzył min. 2 kolejne zwrotki „Marszu Skautów”.

Podczas studiów starałam się sama zdobywać interesującą mnie wiedzę, dzięki czemu eksternistycznie ukończyłam studia z najlepszymi ocenami. Znajdź dziedzinę naukową, którą chciałabyś zgłębić i opisz ją w krótkim artykule.

Pracując w Szkole Gospodarstwa Domowego prowadziłam wiele zajęć, m.in. z j. angielskiego, gimnastyki, historii czy geografii. By sprostać temu zadaniu musiałam dobrze gospodarować swoim czasem. Zaplanuj swój tydzień, rozpisz w nim zajęcia i zadania, które na Ciebie wtedy czekają, tak by nie odkładać nic na ostatnią chwilę.

Jednym z większych wyzwań stojących przede mną był pierwszy obóz żeński Studium WF UJ w Sromowcach Wyżnych. Teraz i Ty podejmij wyzwanie i weź udział w tworzeniu biwaku/obozu wędrownego w Twoim środowisku.

Pisałam do zagranicznych czasopism, m.in. w języku angielskim. Proszę Cię o przetłumaczenie artykułu/propozycji programowej z oficjalnej strony WAGGGS, które wykorzystasz na zbiórce.





## Rozwój społeczny

## Razem

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Będąc na emigracji w innych krajach zawsze byłam ciepło przyjmowana. Chciałabym, abyście i wy z otwartymi ramionami przyjęli naszych harcerskich braci zza wschodniej granicy. Wspólnie z zastępem zorganizujcie dla nich ognisko w waszej miejscowości, podczas którego pokażecie im harcerskie ideały oraz braterstwo.

Jedną z cech, którą w sobie lubiłam i chciałam ją propagować była otwartość na ludzi, nie tylko na tych których się zna. Byłam osobą, która miała znajomych z całego świata, a dzięki podróżom mogłam tą i inne idee szerzyć wśród młodzieży z różnych zakątków globu. Doprowadziło to do powstania polskich drużyn na terenach zagranicznych. Znajdź kontakt do skautów lub harcerzy z zagranicy i dowiedz się jak u nich wygląda struktura organizacji i jak działają (znajdziesz ich np. w Wielkiej Brytanii, Argentynie, Australii, Stanach Zjednoczonych).

Po śmierci Andrzeja czułam, że pamięć o nim powinna być kultywowana zarówno wśród lokalnej społeczności, jak i w szerszym gronie. Dzięki odpowiednim wzorcom przekazywanym innym możemy zostawić świat lepszym niż go zastaliśmy. Aby tego dokonać trzeba zadbać zarówno o swoją wiedzę jak i o wiedzę osób w swoim najbliższym otoczeniu. Zorganizuj wystawę w hufcu lub na terenie miejscowości związaną z lokalną kulturą i tradycjami regionu.

Mierzyłam się z wieloma trudnościami i aby utrzymać siebie i Lutyka podjęłam ciężką pracę fizyczną w gospodarstwie ogrodniczym Chexbres. Oprócz tego pełniłam także wiele innych funkcji jak drużynowa, przewodnicząca WAGGGS, czy koordynatorka jadłodajni dla ubogich. Zastanów się nad swoimi rolami społecznymi i przeprowadź dyskusję w drużynie lub zastępie na temat waszych ról społecznych.

Ceniłam sobie ludzi, którzy potrafią zadbać o bardziej potrzebujących. Przeanalizuj potrzeby swojego środowiska. Zastanów się w jaki sposób możesz pomóc w twojej okolicy i regularnie, przynajmniej przez miesiąc wspieraj działania wybranej placówki oświatowo-opiekuńczej (np. pomoc w domu dziecka, świetlicach wsparcia, DPS, hospicjum). Wyjdź w świat zobacz, pomyśl, pomóż, czyli działaj.



## Rozwój emocjonalny

### Z głębi serca

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Jedną z moich pasji był teatr. Ta dziedzina wiąże się z wyrażaniem i dzieleniem się emocjami. Zorganizuj w drużynie/patrolu kalambury, w których przedstawicie różne stany emocjonalne.

W moim życiu ważną rolę pełniła kultura, a szczególnie muzyka, której też uczyłam pracując w szkole. Zaprosz swój zastęp/patrol na wyjście do miejsca związanego z kulturą. Porozmawiajcie o waszych przeżyciach.

Gdy prowadziłam obóz instruktorski w niedostępnych zakątkach Puszczy Białowieskiej dbałam o to, by każdy obozowy dzień kończyła wieczorna modlitwa. Praktykuj wdzięczność. Zapisuj wieczorem 3 rzeczy, za które czujesz się wdzięczny.

W moich wierszach wyrażałam to co czułam i przeżywałam. Napisz wiersz lub piosenkę na temat życiorysu Olgi Drahonowskiej - Małkowskiej. Utwórz przedstaw swojemu środowisku.

Często używałam pozdrowienia „Czuwaj!”. Jego znaczenie odegrało w moim życiu ważną rolę. Byłam gotowa do obrony praw człowieka. Zorganizuj służbę na rzecz lokalnego środowiska. Postaraj się, żeby celem służby było zwiększanie świadomości praw człowieka, szczególnie praw dziecka.



## Rozwój duchowy

### Przy ogniu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

W natłoku codziennych obowiązków czułam, że potrzebuję chwili dla samej siebie. Spokój odnalazłam w samotnych spacerach, które nazywałam "kuracją samotności". Wybierz się na samotny spacer. Bądź uważna i niech nie rozprasza Cię telefon. Daj sobie przestrzeń na swobodny przepływ myśli i ich obserwację.

Moje życie nie tylko prowadziło mnie przez przyjemne chwile. Przeszłam przez wiele sytuacji, które były dla mnie zbyt trudne i nie wszystko byłam w stanie udźwignąć. Wsparcia często udzielali mi moi przyjaciele, choć dzielili nas setki kilometrów. To, co leżało mi na sercu, zapisywałam w listach do nich. Napisz list lub wiersz, w którym pokażesz trudności, z jakimi dzisiaj się zmagasz. Zachowaj go i pamiętaj, żeby przeczytać go za rok.

Dieta była jednym z fundamentów, na który stawiałam. Zdrowy duch może przebywać tylko w zdrowym ciele. Będąc elsem, jednym z naszych postanowień było wykluczenie z diety mięsa. Zwróć uwagę na swoją dietę i przez miesiąc ogranicz spożywanie produktów mocno przetworzonych.

Idąc przez swoje życie, stale towarzyszyła mi idea pomagania potrzebującym. Służba stała się elementem mojego funkcjonowania. Znajdź dla siebie pole do służby, w którym pomożesz potrzebującym.

Wraz z moją przyjaciółką Jagą, wspólnie medytowaliśmy o poranku. Pozwalało nam to nabrać energii na nadchodzący dzień i wzmocniło nas w obliczu niepewności losu. Spędź 10 minut dziennie przez 2 tygodnie na rozważaniu tekstu z Pisma Świętego lub poezji.

# Andrzej



## Rozwój fizyczny

### W ruchu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

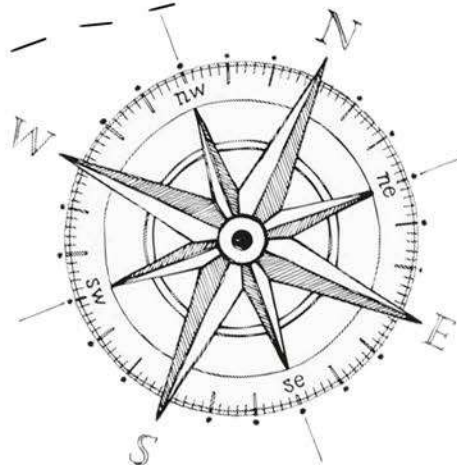
Jeżeli chcesz dołączyć do stowarzyszenia „Sokół” od którego ja zaczynałem swoją przygodę z harcerstwem. Musisz popracować nad swoją kondycją, tak aby ciężki plecak nie przeszkadzał Ci podczas wędrówek drużyny.

Mój znajomy „Czarny Wilk” wymyślił bieg sprawdzający szybkość i zwinność. Zorganizuj u siebie w drużynie tablicę, na której będzie 5 najlepszych czasów z drużyny w tym oto biegu. I oczywiście sam weź w nim udział.

Jako prawdziwy Skaut musisz zwracać również uwagę na to co jesz. Sam należąc do stowarzyszenia Eleusis przestrzegałem wegetariańskiej diety. Spróbuj również i Ty ograniczyć posiłki mięsne przez miesiąc i przeanalizuj jaki to miało wpływ na Twój organizm.

Należąc do Zarzewia poszukiwaliśmy młodych osób, które były specjalistami w różnych dziedzinach sprawnościowych. Ty również wybierz specjalność, w której chcesz podnieść swoje kwalifikacje i popraw w niej swoje wyniki o 20%.

Ważna sprawa to prawidłowy czas snu. Sam niestety często o nim zapomniałem pracując po nocach. Ty nie popełnij moich błędów i pamiętaj, że aby organizm mógł efektywnie działać musi być wypoczęty.





## Rozwój intelektualny

### Szkiełko i Oko

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Odkąd tylko pamiętam język angielski był mi zawsze bliski. Dzięki tej umiejętności byłem w stanie przetłumaczyć książkę „Scouting for boys”. Znałem też kilka innych języków, które ułatwiały mi pobyt poza granicami Polski. Wybierz kraj, który chciałbyś odwiedzić i naucz się co najmniej 25 słów/zwrotów w języku użytkowym tego kraju, a następnie stwórz z nich słowniczek.

W 1905 r. brałem udział w strajku o prawo do języka polskiego. A czy Ty stanąłbyś w obronie swojego ojczystego języka? Na moim przykładzie przeprowadź w zastępie dyskusję na temat obrony swoich poglądów, wolności, tożsamości. Możesz oprzeć się również o postawy Zawiszy Czarnego, Żółkiewskiego czy Traugutta - osób, które były dla mnie wzorem.

Pamiętaj, że czyny Twoje powiedzą o Tobie. Gadulstwo to woda, a czyny Twoje zostaną. Nie toleruję niepunktualności, egoizmu czy arogancji. Zauważasz te cechy w sobie? Postaraj się zniwelować Twoje negatywne cechy i spraw by Twój wizerunek był jak najbardziej pozytywny. W tym celu zapoznaj się ze sztuką autoprezentacji i nagraj swoją 3 minutową wypowiedź, w której przedstawisz siebie i swoje zalety. Filmik zaprezentuj na zbiórce dotyczącej autoprezentacji.

Gdy wybuchła I wojna światowa zgłosiłem się do I Brygady Legionów Polskich. Moim zadaniem był wywiad oraz pełnienie służby łącznościowej. Stwórz w zastępie Wasz system łączności i opracujcie nowy szyfr, którym napiszecie list do swojego drużynowego, dołączając do niego wyjaśnienie szyfru.

Podczas studiów w Szkole Żołnierskiej we Lwowie uczyłem się m.in. budowy fortyfikacji, geologii czy taktyki. Wybierz jedną z tych dziedzin i przeprowadź na ten temat zbiórkę.








## Rozwój społeczny


### Razem


Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

 Staratem się zjednać i wspierać swoich podopiecznych w rozwoju najlepiej jak potrafiłem, co pozwoliło nam podejmować wiele wspólnych działań. Byłem dla nich nie tylko autorytetem, ale też liderem. Zastanów się jakie jeszcze cechy są potrzebne liderowi? Przeprowadź dyskusję w drużynie na ten temat.

 Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” było pierwszą instytucją, która zainteresowała się ruchem harcerskim. Współpraca z nimi była czystą przyjemnością. Nawiąż kontakt z organizacją zewnętrzną typu PTK lub PCK i przeprowadźcie wspólną akcję (np. wyjazd, propagowanie akcji, bądź po prostu zaoferuj pomoc z kilkoma osobami).

 Podczas wybuchu I wojny światowej zgłosiłem się do I Brygady Legionów Polskich w Krakowie, gdzie do moich zadań należał: wywiad, służby łączności, służby pionierskie. Myślę, że wykonywałem swoje zadania na bardzo wysokim poziomie. Znajdź pole, w którym czujesz się dobrze i rozpocznij realizację tropu wędrowniczego.

 W trudnych chwilach i podczas nowych wyzwań zawsze mogłem liczyć na wsparcie Lutostawskiego. Przyjaciele to cenny dar, dlatego warto im od czasu do czasu pokazać ile dla nas znaczą. Zrób w drużynie lub hufcu dzień przyjaźni, który spędzicie wspólnie kultywując ideę braterstwa.

 Przez całe swoje życie działałem w wielu organizacjach społecznych takich jak: „Zarzewie”, „Eleusis”, „Sokół”, co dało mi poczucie, że odnalazłem swoje miejsce na ziemi. Jakie jest twoje miejsce w społeczeństwie? Zorganizuj/ weź udział w dyskusji panelowej, podczas której zaproszeni zostaną eksperci z różnych dziedzin.





## Rozwój emocjonalny


### Z głębi serca


Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

 Wraz z wybuchem wojny byłem gotowy do poświęcenia się dla dobra kraju. Wstąpiłem do Legionów Polskich. Przygotuj konspekt kuźnicy o poświęceniu dla ojczyzny.

 W życiu ciężko było mi znaleźć czas na odpoczynek, mimo że wiedziałem, jak bardzo jest to ważne. Przygotuj zbiórkę dla swojego środowiska, na którą zaprosisz specjalistę, który przedstawi Wam sposoby, jak radzić sobie ze zmęczeniem psychicznym.

 Przebywając w Stanach Zjednoczonych zrozumiałem, jak trudno jest być z dala od własnej ojczyzny. Chciałem wesprzeć emigrantów, będących w podobnej sytuacji, dlatego tam również zakładałem polskie drużyny skautowe. Przeprowadź w drużynie/patrolu/klasie dyskusję na temat trudności z jakimi mierzą się emigranci.

 Podróżując po morzu miałem czas na obserwowanie swoich emocji. Podczas dowolnej podróży obserwuj własne emocje i uczucia. Zapisz je w formie dziennika. Spróbuj rozpoznać sytuacje, które je wywołały.

 Kiedy zacząłem spotykać się z Olgą zastanawiałem się jak pokazać jej, że ją kocham. Tak samo było, kiedy urodził mi się syn Lutyk. Wiesz, że jest aż 5 języków miłości? Dowiedz się jak się nazywają i który z nich jest Twoim językiem miłości.





## Rozwój duchowy

### Przy ogniu

Wybierz jedno zadanie i wpisz je do karty sprawności

Po latach doceniłem ducha patriotyzmu, który był obecny w moim domu rodzinnym. Dzięki temu ważne były dla mnie umiłowanie Polski i chęć walki o niepodległość. Zastanów się jakie postawy nabyłeś w swoim domu, wymień te, które doceniasz. Porozmawiaj na ten temat z zaufaną osobą.

Będąc w Eleusis praktykowaliśmy regularne zimne kąpiele. Nie było to łatwe, ale dzięki determinacji i wsparciu elsów, stało się to dla mnie codziennym nawykiem. Wprowadź do swojego planu dnia wybraną przez siebie czynność (np. zimny prysznic, ćwiczenia fizyczne, czytanie książek, pisanie dziennika/pamiętnika, nauka nowego języka). Praktykuj tę czynność przez minimum 3 tygodnie.

Już będąc uczniem, dostrzegłem problem. Wiele młodych i dorosłych osób nadużywało alkoholu. Widziałem, jaką to szkodę wyrządza naszemu społeczeństwu i nie mogłem pozostać obojętny, dlatego też zostałem współzałożycielem abstynenckiej organizacji uczniów krakowskich „Młodzież”. Często nie tylko alkohol staje się nałogiem, który utrudnia życie. Zastanów się, ile czasu spędzasz, korzystając z telefonu i jaki to ma wpływ na ciebie i twoje otoczenie. Ogranicz niepotrzebną aktywność o co najmniej 30%.

W młodości nie zawsze byłem punktualny. Za spóźnienie musiałem przetłumaczyć podręcznik Roberta Baden-Powella pt. „Scouting for Boys”. Ta książka miała ogromny wpływ na moje życie. Z pewnością przeczytałeś książkę, oglądałeś film lub serial, zobaczyłeś dzieło kultury, spotkałeś osobę lub odwiedziłeś miejsce, które miało na Ciebie duży wpływ. Stwórz całodniową wędrówkę dla zastępu lub patrolu, podczas której wymienicie się znaczącymi dla Was postaciami, osobami, dziełami kultury.

Ścieżka, którą wyznaczyło mi życie, połączyła mnie z wieloma krajami. Był czas, gdy z przymusu musiałem przebywać poza Polską. Mimo to dążyłem do rozpowszechnienia harcerstwa wśród Polonii. W ten właśnie sposób tworzyliśmy nasze wspólnoty. Przeprowadź dyskusję w swoim środowisku na temat przyczyn emigracji Polaków.

# Karta sprawności

Bądź jak Olga.

Bądź jak Andrzej.

Data:.....

Liczba osób: .....

Nazwa drużyny: .....

Hufiec: .....

Czy podążysz moimi śladami?  
Jeśli tak to zaznacz moją  
postać na karcie.

Czy wybierzesz  
mój przykład?  
Jeśli tak to zaznacz moją  
postać na karcie.



Sprawności każdy zdobywa indywidualnie. To od Ciebie zależy jakie zadania wybierzesz dla siebie. Pamiętaj, że musisz wybrać po jednym z każdej kategorii. Zaznacz postać oraz jej atrybut. Zbieraj korale Olgi lub orzełki Andrzeja.



## W ruchu

rozwój fizyczny



Co zrobimy?

Zadanie



## Szkiełko i Oko

rozwój intelektualny



Co wiem?

Zadanie



## Razem

rozwój społeczny



Co dałem?

Zadanie



## Z głębi serca

rozwój emocjonalny



Co czuję?

Zadanie



## Przy ogniu

rozwój duchowy



Co wybieram?

Zadanie

# Notatki





# Związek Harcerstwa Polskiego

## Chorągiew Podkarpacka im. Olgi i Andrzeja Małkowskich



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności  
Opiera się na wartościach: wolności, sprawności, odpowiedzialności



Rządowy Program  
Wsparcia Rozwoju Organizacji  
Harcerskich i Skautowych  
na lata 2018-2030  
ROHiS



Związek  
Harcerstwa  
Polskiego