

43 w 2026 (660)

# Sprawności w pracy drużyny harcerek: próby na stopnie

**Data publikacji: 23.06.2026 / Autor: Anna Kaleta**

Działanie drużyny harcerek w zasadzie powinno opierać się na trzech systemach – stopni, sprawności i zastępów. Mierzalne zadania, konkretne umiejętności i kształtowanie określonych postaw przywracają naszym podopiecznym sprawczość (więcej o sprawczości znajdziesz [tutaj](#)), dodają pewności siebie i sprawiają, że wszystkie wyrastamy na *świadomych, prawych i odpowiedzialnych ludzi*.

Myśląc o stopniach i sprawnościach, należy pamiętać, że stopnie to narzędzie holistyczne. Zostało stworzone do ciągłej pracy nad sobą – od wstąpienia do drużyny aż do zostania HR-ką, do hartowania ducha i konsekwentnego kształtowania charakteru. Zdobywanie sprawności (szczególnie tych jednogwiazdkowych) nie powinno być długotrwałym procesem. Od impulsu do zdobycia i przysycia sprawności na mundurze nie powinno minąć zbyt wiele czasu – w trakcie jednego obozu spokojnie można zdobyć 10-15 sprawności! Sprawność to zatem dobry miernik postępu, a szybkich efektów czasami brakuje naszym harcerkom, zwłaszcza podczas pierwszych prób realizowanych w drużynie.

Poniżej zebrałam kilka wskazówek, jak można efektywnie wykorzystać sprawności w próbach na stopnie. Podział na obszary odpowiada mniej więcej temu z regulaminu stopni harcerek ZHR. Kilka z nich celowo pominęłam, ponieważ pamiętajmy – sprawność to umiejętność. Do zdobycia każdego ze stopni potrzebna jest też pewna wiedza, ale o te obszary trzeba zadbać w inny sposób, niż za pomocą sprawności.

W zespole sprawności harcerek stworzyłyśmy [tabelkę](#), w której znajdziesz więcej konkretnych propozycji.

## Techniki harcerskie

Dobierając sprawności do prób na stopnie, warto kierować się ich poziomem, zainteresowaniami harcerki oraz wymogami regulaminu stopni (dobrze byłoby, gdyby każda ochotniczka miała podobny poziom zaawansowania w technikach harcerskich – niezależnie, czy jest z Wrocławia, czy z Białej Podlaskiej). W przypadku technik harcerskich sprawę możemy uprościć: sprawności jednogwiazdkowe są dla przyszłych ochotniczek, dwugwiazdkowe dla przyszłych tropicielek a trzygwiazdkowe dla przyszłych samarytanek. Samarytanką z założenia

powinna być mistrzynią (przynajmniej niektórych) technik harcerskich. Jednocześnie nic nie stoi na przeszkodzie, by harcerka szybciej zdobywała sprawności z wyższych poziomów – o ile jest to zgodne z jej zainteresowaniami.

Propozycje ścieżek do uwzględnienia w próbie na stopień:

1. **Obozowe:** ścieżki *Rozpalanie ognia, Obozownictwo, Podchody i zwiady, Bezpieczeństwo obozowe* (wartowanie), *Puszczaństwo*.
2. **Terenoznawstwo i krajoznawstwo:** ścieżki *Orientacja w terenie, Biwakowanie, Krajoznawstwo i wędrowanie*,
3. **Pozostałe:** ścieżki *Musztra, Samarytanka, Zielarstwo*,

## Postawa

Postawa jest najważniejszym elementem prób na stopnie. Zależy nam, żeby harcerki nie tylko miały wiedzę, wytrwałość i umiejętności, ale także kształtowały nawyki i podejmowały codziennie decyzje w oparciu o konkretne wartości. Postawy nie można kształtować wyłącznie poprzez uczenie się nowych rzeczy. Jednak posiadanie pewnych umiejętności może sprzyjać i towarzyszyć pracy z charakterem. Wybór sprawności do pracy z postawą powinien opierać się przede wszystkim na podejściu indywidualnym.

Poniżej propozycje ścieżek sprawności i prób w podziale na obszary.

1. **Duchowość:** umiejętności związane z duchowością odnajdziesz w trzech ścieżkach – *Ogień ducha* (modlitwa, Służba liturgiczna), *Słowo Boże* (czytanie i interpretacja Pisma Świętego) – oraz w próbie *Milcząca*.
2. **Patriotyzm:** ścieżki *Obywatelstwo* (animowanie działań służących lokalnej społeczności), *Kronikarstwo i historia*
3. **Poszukiwanie prawdy, szacunek do innych:** ścieżki *Rozwaga, Komunikacja*,
4. **Kształtowanie nawyków, osiągnięcie celów:** ścieżka *Dzielność*, próba *Ascetka*
5. **Równowaga cyfrowa:** ścieżka *Cyberbezpieczeństwo\**, próby *Uważna, Analogowa\**
6. **Zdrowie, sport i ekologia:** wszystkie sprawności z obszaru *Sport, turystyka i krajoznawstwo*, próby *Minimalistka, Zdrowa, Nieograniczona\**.
7. **Dom:** ścieżki *Gotowanie, Rzemiosło techniczne, Hodowla*.

\*sprawności i próby oznaczone gwiazdką zostaną przekazane w Suplemencie do książeczki sprawności harcerek przed HAL 2026.

Zdaję sobie sprawę, że słowo „postawa” potraktowałam tutaj bardzo szeroko.

Jednak jestem przekonana, że w naszych działaniach nie chodzi tylko o naukę umiejętności gotowania, czy biegania, ale także o wypracowanie nawyku prowadzenia zdrowego stylu życia, nawyku sprzątanania po sobie i o nabycie umiejętności, które nie pozwalają na bycie bierną. Realizacja odpowiedniej próby wydaje się dobrym tropem w pracy nad postawą. Warto jednak pamiętać, że naszym celem jest ukształtowanie nie tylko jednorazowej wytrwałości, ale trwałego nawyku (więcej nawyków znajdziesz [tutaj](#)). Tego, co wybieram na co dzień, a nie tylko przez kilkanaście dni, czy kilka miesięcy. Dobrze jest wyciągać wnioski z podjętych prób sprawiając, by owoce tego wyzwania zostały z nami na dobre.

## Na drogę

W pewnym momencie mojej harcerskiej drogi z pewnym zdumieniem odkryłam, że nazwy stopni mają swoje znaczenie. Teraz myślę, że to właśnie one stanowią najważniejszą wskazówkę do zrozumienia sylwetki ochotniczki, tropicielki i samarytanki.

W regulaminie stopni znajdziemy takie myśli:

- *Ochotniczka to harcerka, która czerpie radość z każdej przygody, jest pomocna i obowiązkowa w przychodzeniu na zbiórki;*
- *Tropicielka jest zanurzona w harcerskiej przygodzie. Jest aktywna i ciekawa świata. Obserwuje przyrodę i swoje otoczenie. Tropi przeszłość, teraźniejszość i przyszłość;*
- *Samarytanka coraz lepiej rozumie Prawo Harcerskie, rozumie harcerską ideę służby (szuka pól do jej realizacji i wypełnia ją).*

Wiedząc, że ochotniczka ma ochotę działać, tropicielka pogłębia swoją wiedzę harcerską i doskonali umiejętności, a samarytanka jest mistrzynią technik i podejmuje się służby, łatwiej stopniować trudność oraz dobierać zadania i sprawności w próbach na stopnie.

### Anna Kaleta

Obecnie komendantka 22 Szczepu Watra i wicekomendantka Warszawsko-Praskiej Szkoły Instruktorok. Zawodowo zajmuję się ryzykiem. Z pasji tworzę tabelki w excelu.