

HARCERSKI RACHUNEK SUMIENIA

Harcerki i harcerze starsi



Zespół Wychowania Duchowego i Religijnego
Chorągwi Dolnośląskiej przy współpracy
Wydziału Inspiracji i Poradnictwa Głównej
Kwatery ZHP

autorzy: hm. Aldona Bińkowska HR,
phm. Mirosław Bińkowski HO,
ks. Marek Mekwiński,
hm. Paulina Muszyńska HR,
phm. Dariusz Rachwał HR,
phm. Joanna Szajda HR

recenzja: hm. Teresa Zawadzka,
hm. Mateusz Kubiak

korekta: Katarzyna Dobosz,
Martyna Dziugieł, Joanna Fojt

opracowanie graficzne: Sonia Stach

fotografia: David Marcu unsplash.com

**Copyright ©2016 Związek Harcerstwa Polskiego
– Główna Kwatera**

00 – 491 Warszawa, ul. M. Konopnickiej 6
e-mail: inspiracje@zhp.pl
www.cbp.zhp.pl

CZUWAJ!

Oddajemy w Twoje ręce HARCERSKI RACHUNEK SUMIENIA, aby pomóc Ci stawać się dzień po dniu coraz lepszą harcerką, lepszym harcerzem.

HARCERSKI RACHUNEK SUMIENIA oparty jest na Prawie i Przyrzeczeniu Harcerskim, które na pewno dobrze znasz. Możesz zaglądać do niego codziennie albo raz na tydzień. Możesz rozważać za każdym razem inny punkt Prawa albo wszystkie, nie zapominając przy tym o Przyrzeczeniu Harcerskim.

HARCERSKI RACHUNEK SUMIENIA to świetna modlitwa osobista na koniec dnia. Pomyśl o tym, co było dobre (co dobrego do Ciebie przyszło i co dobrego od Ciebie wyszło), spróbuj to nazwać i podziękować. Pomyśl też o tym, co było złe. Przepraszaj za to i zastanów się, w jaki sposób to naprawić.

A oto propozycja, jak krok po kroku przeżyć
HARCERSKI RACHUNEK SUMIENIA.

1. DZIĘKUJĘ!

Podziękuj Bogu za swoje życie i za wszystko,
co dobrze uczyniłaś/eś.

2. PROSZĘ O ŚWIATŁO!

Poproś o Ducha Świętego, aby Cię oświecił
i pokazał prawdę o Twoim postępowaniu,
abyś mogła/mógł zobaczyć siebie i swoje
serce.

3. EGZAMIN.

Sprawdź, czy postępujesz zgodnie z sumieniem,
czy nie? Czy zrobiłaś/eś to, co należało, zgodnie
z Prawem i Przyrzeczeniem Harcerskim?

4. PRZEPRASZAM!

Przeproś Boga za zło, które popełniłaś/eś.

5. POPRAWIĘ SIĘ!

Postanów coś – jakąś akcję, jakąś zmianę,
jakąś walkę i poprawę.

PRZYRZECZENIE HARCERSKIE

**MAM
SZCZERĄ
WOLĘ**

Chcę z własnej woli.

**CAŁYM
ŻYCIEM**

We wszystkim,
co robię w domu,
w szkole, na zbiórce,
przed komputerem,
na imprezie, wśród
znajomych itp.

**PEŁNIĆ
SŁUŻBĘ
BOGU**

Jestem przyjaciółką/
przyjacielem Boga.
Pamiętam o codziennej
modlitwie osobistej.
Uczestniczę
w nabożeństwach.
Odważnie wyznaję
swoją wiarę.
Szukam swojego
miejsca w Kościele/
wspólnocie.

**PEŁNIĆ
SŁUŻBĘ
POLSCE**

Znam swoją Ojczyznę.
Wśród zasłużonych
Polaków poszukuję
przykładów godnych
naśladowania.
Jestem dumna/y ze
swojego pochodzenia.
Poszukuję pola
działalności
w społeczności
lokalnej.
Zdobywam wiedzę
z myślą o przyszłości
swojej i kraju.
Modłę się za Ojczyznę.
Posługuję się
poprawną polszczyzną.

**NIEŚĆ
CHĘTNĄ
POMOC
BLIŻNIM**

Zauważam
potrzeby innych
i reaguję na nie.

1

**HARCERZ SUMIENNIE
SPEŁNIA SVOJE
OBOWIĄZKI
WYNIKAJĄCE
Z PRZYRZECZENIA
HARCERSKIEGO**



Pamiętam o złożonym przeze mnie
Przyrzeczeniu Harcerskim i codziennie
staram się według niego żyć.



2 NA SŁOWIE HARCERZA POLEGAJ JAK NA ZAWISZY



- ☐ Mówię prawdę.
- ☐ Jestem lojalna/y i oddana/y drugiemu człowiekowi, ale również ideałom, wartościom itp.
- ☐ Jestem godna/y zaufania.
- ☐ Dotrzymuję danego słowa.
- ☐ Jestem odpowiedzialna/y za swoje decyzje.
- ☐ Jestem punktualna/y.
- ☐ Nie odkładam niczego do zrobienia na później.
- ☐ Jestem uczciwa/y i rzetelna/y.

3 HARCERZ JEST POŻYTECZNY I NIESIE POMOC BLIŹNIM



- ☐ Szukam okazji do niesienia pomocy i zrobienia czegoś dobrego.
- ☐ Podejmuję działania, które są dobre dla mnie lub dla innych osób.
- ☐ Wywiązuję się z moich zobowiązań.
- ☐ Włączam się w działania charytatywne i na rzecz dobra wspólnego.

4

**HARCERZ W KAŻDYM
WIDZI BLIŹNIEGO,
A ZA BRATA UWAŻA
KAŻDEGO INNEGO
HARCERZA**



- ☐ Modłę się za bliźnich w konkretnych ich potrzebach.
- ☐ Zauważam i doceniam wysiłek i efekty pracy drugiego człowieka.
- ☐ Dostrzegam odrzuconego i krzywdzonego człowieka, pomagam mu dobrym słowem, uczynkiem i dbam o jego dobre imię.
- ☐ Nie poniżam drugiego człowieka ani słowem, ani czynem, nawet jeśli postąpił niewłaściwie.
- ☐ Z wyrozumiałością, ale odważnie zwracam uwagę drugiemu człowiekowi, jeśli jego postępowanie jest naganne.
- ☐ Przepraszam za wyrządzoną przykrość.
- ☐ Dbam o dobre relacje w mojej rodzinie.
- ☐ Wybaczam doznaną krzywdę.
- ☐ Szanuję harcerzy i skautów z innych organizacji.

5 HARCERZ POSTĘPUJE PO RYCERSKU



- ☐ Moim kodeksem rycerskim jest Prawo i Przrzeczenie Harcerskie.
- ☐ Rozpoznaję wartościowe zachowania starszych i staram się je naśladować.
- ☐ Stosuję zasady dobrego wychowania, jestem kulturalna/y.
- ☐ Lubię siebie taką, jaką/takim, jakim jestem.
- ☐ Dostrzegam swoje zalety – rozwijam je, oraz wady – pracuję nad nimi.
- ☐ Stawiam sobie wymagania i dążę do ich realizacji.

6 HARCERZ MIŁUJE PRZYRODĘ I STARA SIĘ JĄ POZNAĆ



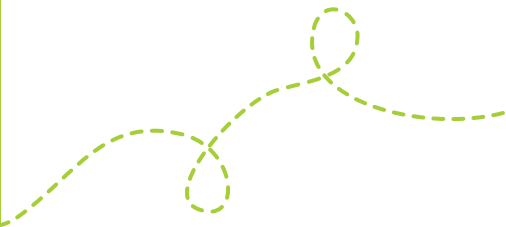
- ☐ Wyrzucam śmieci do kosza.
Segreguję śmieci.
- ☐ Nie niszczę roślin.
- ☐ Nie męczę zwierząt.
- ☐ Poszerzam swoją wiedzę
z przedmiotów przyrodniczych
w szkole i we własnym zakresie.
- ☐ Uczestniczę lub pomagam
w organizacji akcji na rzecz lokalnego
środowiska naturalnego.
- ☐ Reaguję na niszczenie przyrody.



7 HARCERZ JEST KARNY I POSŁUSZNY RODZICOM I WSZYSTKIM SWOIM PRZEŁOŻONYM



- ☐ Postępuję zgodnie z przyjętymi zasadami (regulaminy, Prawo Harcerskie, przepisy drogowe itp.).
- ☐ Jestem posłuszną/y swoim rodzicom, dziadkom, nauczycielom, zastępowym, drużynowym itp.
- ☐ Uznaję doświadczenie życia rodziców, dziadków, nauczycieli, zastępowego, drużynowego itp.
- ☐ Ponoszę konsekwencje swojego postępowania.
- ☐ Mam świadomość tego, że karność i posłuszeństwo są drogą do samowychowania i samodyscypliny.





8

**HARCERZ JEST
ZAWSZE
POGODNY**

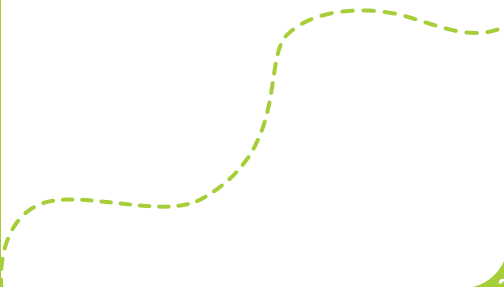


- ☐ Dostrzegam dobre strony, nawet jeśli coś dzieje się nie po mojej myśli.
- ☐ Jestem chętna/y do działania.
- ☐ Nie narzekam.
- ☐ Wierzę w swoje możliwości.
- ☐ Cieszę się z tego, co mnie spotyka i z tego, co mam.
- ☐ Potrafię cieszyć się radością innych.



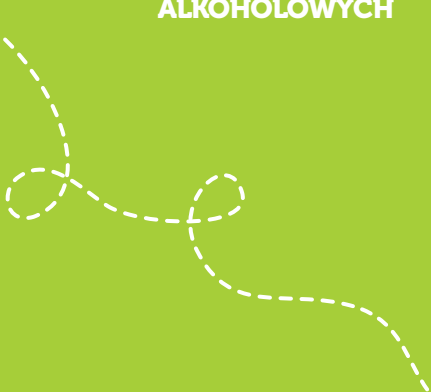
9 HARCERZ JEST OSZCZĘDNY I OFIARNY



- ☐ Potrafię odłożyć pewną kwotę pieniędzy na określony cel, umiem sfinansować swój udział w pewnym przedsięwzięciu (kurs, biwak, koncert itp.).
 - ☐ Oszczędzam zużycie w moim mieszkaniu mediów, takich jak światło, woda, gaz.
 - ☐ Rozsądnie gospodaruję powierzonymi mi pieniędzmi/środkami.
 - ☐ Jestem otwarta/y na pomoc innym ludziom w ich problemach, w miarę moich możliwości.
 - ☐ Uważnie słucham innych ludzi.
- 

10

**HARCERZ
JEST CZYSTY
W MYŚLI,
MOWIE
I UCZYNKACH,
NIE PALI TYTONIU
I NIE PIJE NAPOJÓW
ALKOHOLOWYCH**



- ☐ Panuję nad swoimi myślami.
- ☐ Nie oglądam filmów niedozwolonych dla mojego wieku, lecz wybieram pozycje wartościowe i rozwijające.
- ☐ Nie słucham muzyki z przekleństwami.
- ☐ Nie przeklinam.
- ☐ Dbam o czysty i schludny wygląd.
- ☐ Okazuję szacunek osobom płci przeciwnej.
- ☐ Dbam o swoje zdrowie i higienę osobistą.
- ☐ Nie sięgam po szkodliwe substancje, takie jak alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze.
- ☐ Zachowuję umiar w korzystaniu z komputera, Internetu, telefonu i telewizji oraz jedzeniu słodczy, chipsów i pozostałej niezdrowej żywności.
- ☐ Przestrzegam przepisów i regulaminów.



Związek
Harcerstwa
Polskiego