



Związek
Harcerstwa
Polskiego

HARCERSKI RACHUNEK SUMIENIA



Harcerki i harcerze



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
WOŁĘ**

Chcę.

**CAŁYM
ŻYCIEM**

W domu, w szkole,
na zbiórce, przed
komputerem, wśród
kolegów i koleżanek
itp.

**PEŁNIĆ
SŁUŻBĘ
BOGU**

Jestem
przyjacielem Boga.
Pamiętam
o modlitwie osobistej.
Uczestniczę
w nabożeństwach.
Angażuję się w życie
mojej parafii/wspólnoty
religijnej.

**PEŁNIĆ
SŁUŻBĘ
POLSCE**

Poznaję swoją
Ojczyznę
i jej bohaterów.
Wiem, że dla niej
się uczę i rozwijam.
Poznaję
historię swojej rodziny.
Modlę się za Ojczyznę.

**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 uczciwa/y.
- ☐ Można na mnie liczyć.
- ☐ Dotrzymuję słowa.
- ☐ Jestem punktualna/y.

3 HARCERZ JEST POŻYTECZNY I NIESIE POMOC BLIŹNIM



- ☐ Zauważam potrzeby innych.
- ☐ Znam i wypełniam swoje obowiązki (domowe, szkolne, harcerskie itp.).
- ☐ Dbam o przedmioty, które należą do mnie, innych osób lub instytucji.

4

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



- ☐ Modłę się za bliźnich.
- ☐ Myślę i mówię dobrze o drugim człowieku.
- ☐ Jestem uprzejma/y i uczynna/y dla drugiego człowieka.
- ☐ Przepraszam za wyrządzoną przykrość.
- ☐ Wybaczam doznaną krzywdę.
- ☐ Nie krzyczę na drugiego.
- ☐ Nikogo nie przezywam.
- ☐ Nie dokuczam innym.
- ☐ Szanuję drugiego człowieka.
- ☐ Dbam o dobre relacje w mojej rodzinie.
- ☐ Jestem serdeczna/y dla harcerzy i skautów z innych organizacji.

5 HARCERZ POSTĘPUJE PO RYCERSKU



- ☐ Moim kodeksem rycerskim jest Prawo i Przyrzeczenie Harcerskie.
- ☐ Rozwijam swoje zdolności, talenty, zainteresowania.
- ☐ Jestem dobra/y, nawet jeśli inni tego nie widzą.
- ☐ Staję w obronie słabszych.
- ☐ Jestem uprzejma/y wobec innych.
- ☐ Lubię siebie taką, jaką/takim, jakim jestem, ale jednocześnie staram się być coraz lepszą/ym.

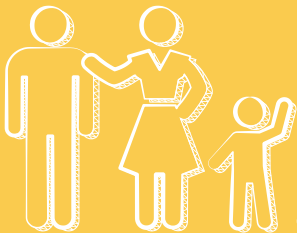
6 HARCERZ MIŁUJE PRZYRODĘ I STARA SIĘ JĄ POZNAĆ



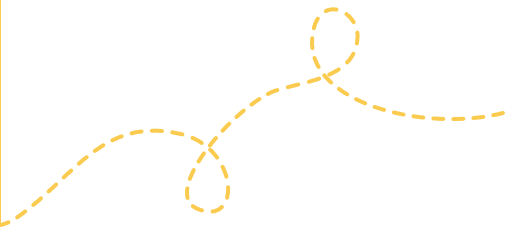
- ☐ Wyrzucam śmieci do kosza.
Segreguję śmieci.
- ☐ Nie niszczę roślin.
- ☐ Nie męczę zwierząt.
- ☐ Uważam na lekcjach przyrody.
- ☐ Uczestniczę w akcjach na rzecz
lokalnego środowiska naturalnego.
- ☐ Jestem ciekawa/y przyrody,
która mnie otacza.



7 HARCERZ JEST KARNY I POSŁUSZNY RODZICOM I WSZYSTKIM SWOIM PRZEŁOŻONYM



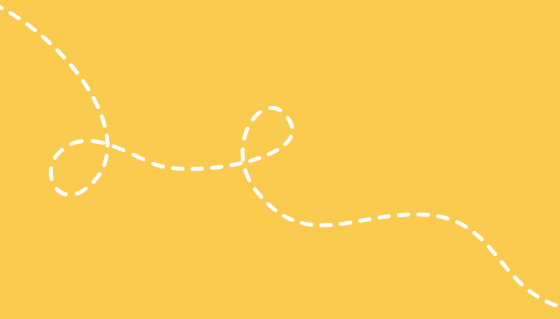
- ☐ Jestem grzeczna/y,
miła/y i uprzejma/y.
- ☐ Jestem posłuszna/y swoim rodzicom,
dziadkom, nauczycielom,
zastępowym, drużynowym itp.
- ☐ Szanuję rodziców, dziadków,
nauczycieli, zastępowego,
drużynowego itp.





8

**HARCERZ JEST
ZAWSZE
POGODNY**



- ☐ Jestem radosna/y.
- ☐ Nie marudzę.
- ☐ Wspieram smutnego kolegę.
- ☐ Cieszę się z małych rzeczy.
- ☐ Jestem ciekawa/y świata i ludzi.



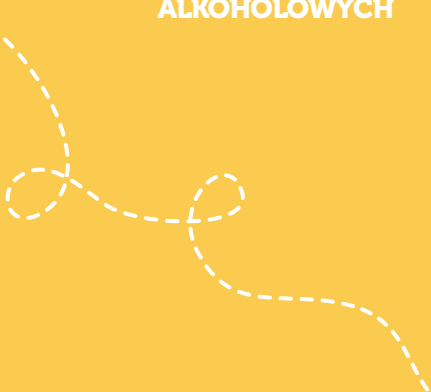
9 HARCERZ JEST OSZCZĘDNY I OFIARNY



- ☐ Potrafię odłożyć pewną kwotę na wybrany cel.
- ☐ Nie wydaję pieniędzy na niepotrzebne rzeczy.
- ☐ Oszczędzam światło, wodę, gaz itp. w miejscu, w którym przebywam.
- ☐ Potrafię poświęcić swój czas, aby pomóc koledze, np. w lekcjach.
- ☐ Potrafię zrezygnować z własnej przyjemności na rzecz innych, np. biorąc udział w akcjach charytatywnych.

10

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



- ☐ Nie przeklinam i daję dobry przykład.
Dbam o czystość języka polskiego.
- ☐ Dbam o czysty i schludny ubiór.
- ☐ Okazuję szacunek osobom płci przeciwnej.
- ☐ Dbam o swoje zdrowie.
- ☐ Nie sięgam po alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze itp.
- ☐ Zachowuję umiar w korzystaniu z komputera, Internetu, telefonu, telewizji itp. oraz jedzeniu słodczy, chipsów itp.
- ☐ Przestrzegam przepisów i regulaminów.
- ☐ Nie oglądam filmów niedozwolonych dla mojego wieku, lecz wybieram dobre i wartościowe.
- ☐ Nie słucham piosenek z przekleństwami.



Związek
Harcerstwa
Polskiego