

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, abys 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!

Przepróś Boga za zło, które popełniłaś/eś.

5. POPRAWIĘ SIĘ!

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

PRYZRZECZENIE 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
POLSCIE**

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.
Postuguję się
poprawną polszczyzną.

**NIEŚĆ
CHĘTNĄ
POMOC
BLIŻNIM**

Zauważam
potrzeby innych
i reaguję na nie.

1

**HARCERZ SUMIENNIE
SPEŁNIA SWOJE
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 Przyrzeczenie 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



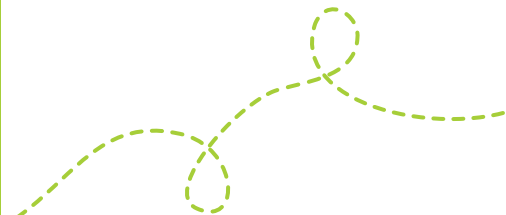
- Wyrzucam śmieci do kosza.
Segreguję śmieci.
- Nie niszczę roślin.
- Nie męczę zwierząt.
- Poszerzam swoją wiedzę
z przedmiotów przyrodniczych
w szkole i we własnym zakresie.
- Uczestniczę lub pomagam
w organizacji akcji na rzecz lokalnego
środowiska naturalnego.
- Reaguję na niszczenie przyrody.



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
PRACUJE
NAD SOBĄ,
JEST CZYSTY
W MYŚLI,**

**MOWIE I UCZYNKACH;
JEST WOLNY
OD NAŁOGÓW**



- 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