



## PRZYKŁADY ZUCHOWYCH ZADAŃ INDYWIDUALNYCH KSZTAŁTUJĄCYCH ROZWÓJ DUCHOWY I EMOCJONALNY

*(wersja robocza RN ZHP, przed finalną korektą językową)*

Zadania indywidualne wchodzą w skład prób na gwiazdki zuchowe. Ich zadaniem jest przed wszystkim wspierać rozwój emocjonalny, duchowy oraz siłę woli wychowanków w ramach ich indywidualnej pracy. Zgodnie z ujętą wśród cech metody pozytywnością, powinny się opierać bardziej na wzmacnianiu mocnych stron wychowanka niż na pracy nad jego słabościami. Przedstawione poniżej przykłady są tylko inspiracją jak zadanie indywidualne może wyglądać. Zadania powinny być bardzo indywidualne, a co za tym idzie, nie zawsze podane poniżej przykłady będą wystarczające - należy wtedy wymyślić własne na podstawie poniższych wskazówek.

**Główną osią zadań indywidualnych ma być Prawo i Obietnica Zucha. Warto również posiłkować się ideą gwiazdki.** Przy układaniu zadań możecie skorzystać z dostępnych komentarzy do Prawa Zucha albo bezpośrednio z zamieszczonych poniżej opisów sfer rozwoju, na które zadania indywidualne mają głównie wpływać. Należy pamiętać, że poza tymi dwiema sferami wyzwania mogą wpływać również na inne (fizyczną, intelektualną oraz społeczną), jednak główny akcent należy stawiać na poniższe sfery:

**Rozwój duchowy** – sfera rozwoju obejmująca poddawanie refleksji wyznawanych wartości i dążenie do posiadania spójnego światopoglądu, a w konsekwencji dbałość o życie w zgodzie z nimi - honorowe przestrzeganie zasad i obowiązujących przepisów, dbanie o czystość myśli i języka. W przypadku osób religijnych obejmuje także pogłębianie wiary oraz praktykowanie jej zgodnie ze swoją religią. Dotyka też kwestii siły woli w codziennych wyborach odnośnie do zdrowego trybu życia, wolności od wszelkich nałogów, dotrzymywania danych obietnic, postanowień i odpowiedzialności za swoje czyny oraz słowa.

**Rozwój emocjonalny** - sfera rozwoju obejmująca poznanie i radzenie sobie z emocjami, w tym pogodę ducha wobec trudności, niedogodności i porażek, dbanie o równowagę emocjonalną swoją i innych.

W przypadku większości zadań ukierunkowanych na rozwój emocjonalny i duchowy integralną częścią realizacji zadania jest podsumowanie go, rozmowa o przeżyciach i wnioskach z drużynowym lub inną wskazaną przez niego osobą. Samo wykonanie zadania na ogół nie wyzwoli refleksji i trzeba ją celowo wywołać.

**Przykładowe zadania indywidualne dla zuchów:**

	Rozwój	Prawo Zucha	Treść zadania	Dotyczy gwiazdki
1	Emocjonalny	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień będę codziennie zapisywał/a 3 dobre rzeczy, które przydarzyły mi się w danym dniu.  Wskazówka: takie zadanie będzie bardzo odpowiednie dla zucha nadmiernie narzekającego.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
2	Emocjonalny	5. Wszystkim jest z zuchem dobrze.  6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Znajdę jedną pozytywną cechę w każdym z mojej szóstki. O swoich przemyśleniach opowiem drużynowemu.	Zuch zaradny



3	Emocjonalny	2. Zuch jest dzielny.  5. Wszystkim jest z zuchem dobrze.  6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Wraz z gromadą wezmę udział w pieszej wycieczce i postaram się swoje trudności pokonywać w milczeniu.  Wskazówka: takie zadanie będzie bardzo odpowiednie dla zucha nadmiernie narzekającego.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
4	Emocjonalny	5. Wszystkim jest z zuchem dobrze.  6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez okres wyjazdu będę zachowywać się z uprzejmością i szacunkiem względem innych osób.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
5	Duchowy (praca z siłą woli), emocjonalny	5. Wszystkim jest z zuchem dobrze.  6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień będę spisywać moje dobre i złe uczynki. Przeproszę osobę, którą skrzywdziłem/am złym uczynkiem.	Zuch sprawny; Zuch zaradny
6	Duchowy (praca z wartościami)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Wiem, kto jest moim idolem/autorytetem, potrafię podać 3 powody.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
7	Duchowy (praca z wartościami)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Wytłumaczę wybranemu zuchowi z gromady Prawo Zucha.  Wskazówka: Można ograniczyć tłumaczenie tylko do kilku punktów z Prawa Zucha (np. dwóch). Wskazane, aby zuch, któremu będzie tłumaczone Prawo Zucha był nowy w gromadzie.	Zuch sprawny; Zuch zaradny
8	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.	Uzgodnię z rodzicami 2 prace domowe, które będę wykonywał/a regularnie przez dwa tygodnie.	Zuch ochoczy
13	Duchowy (praca z siłą woli - wolność od nałogów)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień ograniczę korzystanie z telefonu/komputera/oglądanie telewizji.  Wskazówka dla drużynowego: w tym miejscu można ująć także inną aktywność, której ograniczenie będzie trudnością dla zucha. Należy ustalić z zuchem	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny



			dokładny czas, do jakiego ogranicza daną aktywność każdego dnia wybranego tygodnia.	
14	Duchowy (praca z siłą woli, wartościami)	3. Zuch mówi prawdę.  5. Wszystkim jest z zuchem dobrze.	Przez okres biwaku będę mówił/a prawdę. Jeśli powiedzenie prawdy mogłoby kogoś zranić, poradzę się drużynowego, czy lepiej byłoby w tym wypadku przemilczeć sprawę.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
15	Duchowy (praca z siłą woli – zdrowy tryb życia)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień nie będę jadł/a słodczy i pił/a gazowanych napojów, dowiem się, czym mogę je zastąpić. Zamiast niezdrowej przekąski wezmę do szkoły owoc.	Zuch zaradny
16	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.  6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Własnoręcznie zasadzę roślinę. Zapoznam się dokładnie z informacjami na temat posadzonego gatunku, by wiedzieć, jak najlepiej ją pielęgnować.	Zuch zaradny
17	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.	Będę dobrze wypełniać obowiązki dyżurnego w klasie przez okres tygodnia.  Wskazówka dla drużynowego: należy porozmawiać z zuchem o zakresie wykonywanych przez niego obowiązków np. wspólnie przygotować listę zadań po konsultacji z wychowawcą zucha.	Zuch sprawny
18	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.	Posprzątam zuchówkę.  Wskazówka dla drużynowego: należy wyzwanie dostosować/zmodyfikować do wieku oraz możliwości zucha np. przez okres zdobywania gwiazdki/przez okres trzech miesięcy będę odpowiedzialny za utrzymanie porządku i posprzątanie: biblioteczeki gromady/miejsca na przybory plastyczne.	Zuch ochoczy
19	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością oraz zaradnością)	2. Zuch jest dzielny.  6. Zuch stara się być coraz	Pod opieką osoby dorosłej samodzielnie zrobię zakupy według sporządzonej listy.	Zuch zaradny



		lepsy.		
--	--	--------	--	--