

## DofE CIELE

**Milý Dofák, milá Dofáčka,** vitaj v rodine DofE! Registrácia bola úspešná a teraz Ťa čaká **nastavenie cieľov**. Si trochu stratený/á? Ako by mal dobre nastavený cieľ vyzerat? Čo s dobrovoľníctvom? Neboj sa, odpovede nájdeš tu a keď pôjdeš na stretnutie so svojim Vedúcim, už budeš mať jasnejšiu predstavu, ako majú Tvoje DofE ciele vyzerat. 😊

S nastavením realistického cieľa, ktorý je zároveň dostatočnou výzvou, Ti pomôže odborný **Mentor/Hodnotiteľ aktivity**. Hodnotiteľ je odborník v jednej z troch oblastí (Šport, Talent, Dobrovoľníctvo) a pre každú oblasť si ho musíš nájsť a osloviť sám/a (s hľadaním Ti môže pomôcť aj Tvoj DofE Vedúci). Hodnotiteľ Ti po naplnení cieľa potvrdzuje jeho dosiahnutie napísaním krátkej hodnotiacej správy cez email, ktorý obdrží z ORB aplikácie. Hodnotiteľom môže byť napr. učiteľ predmetu, v ktorom sa chceš rozvíjať, pracovník útulku, v ktorom chceš dobrovoľničiť, športový tréner alebo skúsený (hoci aj amatérsky) fotograf, grafik atď. Hodnotiteľom môže byť aj Tvoj DofE Vedúci, ak je odborníkom na danú oblasť. Hodnotiteľom **nemôže** byť rodinný príslušník.

Po nastavení cieľov si nezabudni pravidelne **zapisovať** svoje pokroky do [ORB](#). Zápisky slúžia na sledovanie Tvojej cesty a mali by jasne ukazovať, ako sa posúvaš vpred. Každý zápis by mal mať aspoň **dve súvislé vety**, aby bol zrozumiteľný a obsahoval dostatok informácií o Tvojom napredovaní. Môžeš pridať aj fotografiu alebo printscreen. ★

### Bronzová úroveň

#### Šport / Rozvoj talentu

- ❖ Cieľ by mal mať popísaný **začiatkový stav**
  - Napr.: *Teraz neviem povedať po poľsky ani jedno slovo.*
- ❖ Cieľ má popísaný **konečný stav** (kam sa chcem posunúť)
  - Napr.: *Budem vedieť viesť 5–10 minútový rozhovor v poľštine o bežných témach (predstavenie, jedlo, cestovanie, škola), používať prítomný, minulý a budúci čas a rozumieť základným odpovediam.*
- ❖ Cieľ má byť **merateľný**
  - Napr.: *Zvládnem 500–800 slov, absolvujem aspoň jednu konverzáciu s rodeným hovoriacim / lektorom a dosiahnem približne úroveň A2 (podľa CEFR).*

#### Dobrovoľníctvo

- ❖ Popíš **potrebu alebo problém**, ktorý vo svojom okolí vidíš
  - Napr.: *V našom meste je chránená dielňa, v ktorej pracujú ľudia s Downovým syndrómom. Ich výrobky sú kvalitné, ale veľa ľudí o nich nevie a tak majú problém získať dosť peňazí na svoje fungovanie.*
- ❖ Popíš, akým spôsobom prispeješ k **riešeniu**
  - Napr.: *Počas troch mesiacov pomôžem dielni založiť a viesť stránky na facebooku a instagrame a týmto spôsobom ich dielňu propagovať. Tiež im pomôžem nastaviť online fundraisingovú kampaň.*

## Strieborná úroveň

### Šport / Rozvoj talent

- ❖ **Platí všetko ako pri bronzovej úrovni + doplň svoju motiváciu**
- ❖ Cieľ musí obsahovať aj **dôvod/motiváciu**, prečo si danú aktivitu vyberáš.
  - Napr.: *Vody sa bojím a momentálne neviem plávať. Na konci šiestich mesiacov chcem vedieť zaplávať kraula, prsia a znak a preplávať bez prestávky tri dĺžky bazéna. Tento cieľ som si vybrala, pretože chcem prekonať svoj strach z vody a neznámeho prostredia.*

### Dobrovoľníctvo

- ❖ **Platí všetko ako pri bronzovej úrovni + doplň svoju motiváciu**
- ❖ Do cieľa napíš, **čo ti táto aktivita dá/čo sa počas nej naučíš**
  - Napr.: *Na našej škole neexistuje školský časopis, ktorý by žiakov informoval o dianí na škole a vytváral pocit komunity. Preto budem počas tohto obdobia pracovať na založení a vydávaní školského mesačníka. Naučím sa zodpovednosti, líderským zručnostiam a časovému manažmentu.*

## Zlatá úroveň

### Šport / Rozvoj talent

- ❖ **Platí všetko ako pri bronzovej a striebornej úrovni + doplň čiastkové míľniky**
- ❖ Keďže aktivity na zlatej úrovni trvajú minimálne rok, treba si určiť menšie **čiastkové míľniky**, aby tá motivácia neopustila.
  - Napr.: *V rámci rozvoja talentu chcem natočiť krátky film. Doteraz som natočil len jeden krátky videoklip a mám skúsenosti so strihaním. Rád by som v budúcnosti išiel študovať filmovú réžiu a táto skúsenosť mi pomôže vyskúšať si to na "nečisto". Po prvých troch mesiacoch budem mať kompletný scenár a obsadenie hercov. Po šiestich mesiacoch budem mať vybraný štáb, zabezpečené vybavenie a vybrané miesto. Po 12 mesiacoch bude film natočený a zostrihaný.*

### Dobrovoľníctvo

- ❖ **Platí všetko ako pri bronzovej a striebornej úrovni + doplň „extra cieľ“**
- ❖ Zlatá úroveň ponúka priestor urobiť krok navyše – **zvýšiť mieru samostatnosti, iniciatívy alebo zodpovednosti**.
  - Napr.: *prísť s vlastným projektom/nápadom, prevziať zodpovednosť za časť projektu, zapojiť sa do organizácie aktivít, posunúť sa z dobrovoľníka na koordinátora menšieho tímu.*

To je všetko! Čím špecifickejšie si cieľ nastaviš, tým sa ti ľahšie určí, či si ho naplnil/a podľa svojich predstáv. Je tiež jednoduchšie zostať motivovaný/á pri plnení konkrétneho cieľa, ako pri neurčitom ciele, ako napr. « zlepším sa v poľštine » alebo « budem pracovať na zlepšení kondičky ». 😊

## Zhrnutie

### Šport a Rozvoj talentu

	<b>Bronz</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• merateľný cieľ</li><li>• popísaná začiatočná a konečná úroveň</li></ul>
	<b>Striebro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• to čo na bronze +</li><li>• dôvod, prečo si aktivitu / cieľ vyberám</li></ul>
	<b>Zlato</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• to čo na bronze a striebre +</li><li>• čiastkové mílniky</li></ul>

### Dobrovoľníctvo

	<b>Bronz</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• popíš problém</li><li>• popíš riešenie (svoju aktivitu)</li></ul>
	<b>Striebro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• to čo na bronze +</li><li>• aký dopad bude mať cieľ na mňa / čo sa naučím?</li></ul>
	<b>Zlato</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• to čo na bronze a striebre +</li><li>• extra cieľ :)</li></ul>