

Mám Medzinárodnú cenu
vojvodu z Edinburghu!

THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD

SLOVAKIA

MÁM
ÚROVEŇ

DOBA
DOFE
BRONZOVA

METODIKA NASTAVOVANIA CIEĽOV A PRÁCE S DOFÁKOM

Milý Vedúci,

*dostala sa ti do rúk metodika nastavovania cieľov a práce s Dofákom.
Ide o obsiahly dokument, v ktorom nájdeš odpovede na mnohé tvoje otázky.*

V prvej časti nájdeš Minimálne štandardy pre stanovovanie cieľov na bronzovej, striebornej a zlatej úrovni. V tejto časti sa nachádzajú aj príklady cieľov v rámci jednotlivých úrovní, ktoré slúžia hlavne ako inšpirácia, ako má cieľ vyzeráť a aké sú rôzne aktivity, ktorým sa Dofák môže venovať.

Druhá časť je zameraná na Zmenu cieľov - kedy je cieľ možné meniť a ako tento proces vyzerá v realite. Taktiež sa v nej dozvieš o tom, aké je Minimálne a maximálne trvanie oblasti a čo robiť v prípade presiahnutia maximálneho trvania oblasti. Táto časť je ukončená informáciami o Zapisovaní zápiskov v ORB a schvaľovaní plnenia cieľa.

Ak by si sa rád/a dozvedel/a niečo viac o Mentoroch, ich úlohe a výnimočných situáciách, ktoré môžu pri výbere mentora nastať, určite ti odporúčame nazrieť do štvrtej časti tohto dokumentu.

Posledná časť má názov Tipy a triky v oblasti dobrovoľníctva. Túto časť odporúčame prezrieť si a následne ju pozdieľať aj s Dofákmi, ktorí majú problém vybrať si tie správne aktivity v oblasti dobrovoľníctva. Nájdeš tam informácie o tom, čo je a naopak, čo nie je dobrovoľníctvo. Príklady rôzneho druhu dobrovoľníctva a rôznych cieľov v tejto oblasti. Na konci tejto časti sa nachádza dotazník, ktorý pomôže Dofákovi vybrať, aký je typ dobrovoľníka.

.....

Obsah

Minimálne štandardy cieľov - Prehľad	2
Nastavovanie cieľov na bronzovej úrovni	3
Nastavovanie cieľov na striebornej úrovni	4
Nastavovanie cieľov na zlatej úrovni	6
Zmena cieľov, trvania oblastí (všetky úrovne)	11
Zapisovanie do ORB	12
Mentori a ich úloha v DofE	13
Tipy a triky v oblasti dobrovoľníctva	14
Dotazník - Aký si typ dobrovoľníka?	19

Minimálne štandardy cieľov - prehľad

Na bronzovej úrovni si Dofák môže program vyskúšať a zistiť, aké to je, určité obdobie cieľavedome pravidelne pracovať, vnútorne sa motivovať vo vybraných oblastiach a dosiahnuť stanovený cieľ.

Strieborná a Zlatá úroveň majú v programe DofE svoje špeciálne miesto. Pri nastavovaní a hodnotení strieborných a zlatých cieľov sme už prísnejší a pri týchto úrovniach sa nutne zvyšujú aj nároky na účastníka. To platí aj v prípade, ak Dofák vstupuje do DofE priamo na striebornú alebo zlatú úroveň.

	MIMIMÁLNE ŠTANDARDY	SUPER KVALITA CIEĽA
Bronzová úroveň	Cieľ v rozvoji talentu /športe musí mať jasne popísaný začiatkový stav Cieľ v rozvoji talentu /športe musí mať jasne popísaný merateľný konečný stav Dofák musí uviesť do cieľa realistickú verziu konečného stavu. Ak má účastník vyššiu ambíciu, môže uviesť do znenia cieľa aj tú Pre dobrovoľníctvo musia byť jasne popísané a) problém / potreba, b) riešenie a aktivity (čo chce urobiť účastník pre vyriešenie problému / potreby) Pomôcka: cieľ musí mať minimálne 2 vety	SMART cieľ S - Špecifický M- Merateľný A - Dosiahnuteľný R - Realistický T - Časovo ohraničený
Strieborná úroveň	Všetky minimálne štandardy z bronzovej úrovne Pre dobrovoľníctvo musia byť jasne popísané a) problém / potreba, b) riešenie c) dopad na účastníka (čo to účastníkovi dá?) V oblasti športu a talentu musí byť uvedený dôvod, prečo si účastník vybral túto aktivitu, prečo je preňho cieľ atraktívny / aký má cieľ prínos pre jeho ambície a budúcnosť Pomôcka: cieľ musí mať minimálne 3 vety	Opísané špecifické a merateľné míľniky pri dlhšie trvajúcich oblastiach
Zlatá úroveň	Všetky minimálne štandardy zo striebranej a bronzovej úrovne Musia byť opísané špecifické a merateľné míľniky Pomôcka: cieľ musí mať minimálne 4 vety	Výnimočný "extra super" cieľ



Nastavovanie cieľov na bronzovej úrovni minimálny štandard (toto musí byť dodržané)

- V oblasti športu a rozvoju talentu musí mať cieľ jasne popísaný začiatkový stav
- V oblasti športu a rozvoju talentu musí mať cieľ merateľný konečný stav. Dofák musí uviesť do cieľa realistickú verziu konečného stavu. Ak má účastník vyššiu ambíciu, môže uviesť do znenia cieľa aj tú
- V oblasti dobrovoľníctva musia byť jasne popísané A) problém B) riešenie a aktivity (čo chce urobiť účastník pre vyriešenie problému/potreby.)

Ciele nesmú byť vágne

Je potrebné vyhnúť sa vágnym cieľom (zlepším si kondíciu, budem viac fit, zlepším sa v matematike) a takisto cieľom, ktoré nie sú v 100% moci účastníka (prijmú ma na školu, schudnem, priberiem, vyhrám súťaž, vyhrám zápas...).

Nezabudnite na princíp komplexnosti

Musí byť dodržaný princíp komplexnosti. Dofák by nemal mať podobné aktivity v oblasti dobrovoľníctva, rozvoja talentu a športu. (napríklad všetky tri oblasti by sa nemali týkať jazdy na koni).

PRÍKLADY SPRÁVNE STANOVENÝCH CIEĽOV NA BRONZOVEJ ÚROVNI:



Rozvoj talentu:

- Za 6 mesiacov si zdokonalím lexikálne a gramatické znalosti v španielčine z úrovne A1.2 na úroveň A 2.2.
- Chcela by som sa naučiť hrať na hudobnom nástroji, pretože doteraz som na ničom nehrala. Vybrala som si klavír a ako cieľ som si stanovila, že sa naučím zahrať skladbu How far I'll go od Alessia Cara.
- Mojm cieľom je naučiť sa do troch mesiacov čítať a písať jedným z japonských slabičných písiev (hiragana) a vedieť sa predstaviť a povedať o sebe pár viet. Teraz sa viem v japončine len pozdraviť.
- Chcel by som sa naučiť techniku maľovania akvarelom. Vybral som si to preto, lebo už dlhšie sa venujem kresleniu ceruzkou a uhlíkom, no v maľovaní vodovými farbami som začiatočník. Mojm cieľom je namaľovať 10 rôznych obrazov.



Šport:

- V rámci športovej aktivity chcem spevniť a zosilniť svalovú hmotu v hornej časti tela cvikom bench press, peck deck a sťahovaním hornej kladky. Momentálne dvíham 40 kg po 6 opakovaní na bench presse, pri peck decku to je 40 kg po 10 opakovaní a pri sťahovaní hornej kladky to je tiež 40 kg po 10 opakovaní. Mojm cieľom je pri bench presse zdvihnúť 55kg po 6 opakovaní. Pri peck decku to je 60kg po 10 opakovaní a pri sťahovaní hornej kladky je to 60kg po 8 opakovaní.
- Momentálne zabehnem 5 km za 36:00 minút. Mojm cieľom je zabehnúť 5 km za 30:00 minút.
- S jogou iba začínam, nikdy som sa jej nevenovala. Mojm cieľom bude za 6 mesiacov zvládnuť Rikéšsku zostavu, ktorú mi odporučila mentorka.
- Mojm cieľom je naskákať v disciplíne rope skipping cez 300 skokov na švihadle. Momentálne preskočím znožmo 140x bez zastavenia.



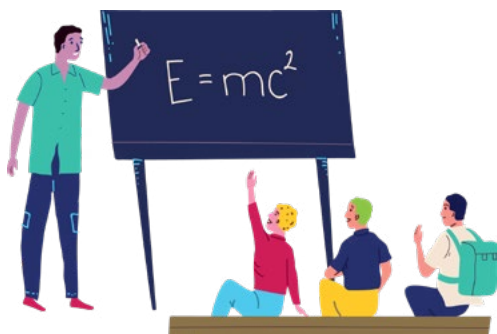
Dobrovoľníctvo:

- Naša nezisková organizácia Lakovka nikdy nemala pevnú ruku finančného majstra a aj to je dôvod, prečo sme nikdy nemali prostriedky na naše aktivity. Po dobu 6 mesiacov budem spravovať Lakovku a pokúsím sa získať jeden grant.
- V mojom okolí chýbajú starší ľudia, ktorí majú záujem o rozvíjanie osobnosti mladého človeka. Preto budem v skautskom zbore v Nitre 3 mesiace dobrovoľne vymýšľať program pre deti od 13 do 15 rokov na rozvíjanie ich osobností.
- Všimla som si, že v súčasnosti chýba empatia, chuť pomáhať a tráviť čas so staršími ľuďmi. Teda 3 mesiace sa budem starať o 78-ročnú dôchodkyňu. Budem jej pomáhať v domácnosti s upratovaním, s nákupmi, varením, ale budem jej spríjemňovať voľný čas aj konverzáciou.
- Všimol som si, že v rómskej komunite v našom meste, je veľmi nízka vzdelanostná úroveň a deťom nemá kto doma pomôcť s učením. Preto budem pravidelne chodiť do osady a pomáhať deťom s prípravou do školy.



Nastavovanie cieľov na striebornej úrovni minimálny štandard (toto musí byť dodržané)

- Všetky minimálne štandardy z bronzovej úrovne
- V oblasti športu a rozvoju talentu musí mať cieľ uvedený dôvod, prečo si účastník vybral túto aktivitu, prečo je preňho cieľ atraktívny /aký má cieľ prínos pre jeho ambície a budúcnosť
- V oblasti dobrovoľníctva musia byť jasne popísané A) problém B) riešenie a aktivity C) dopad na účastníka (čo sa účastník naučí?)



Rastúce nároky

Každá úroveň programu DofE postupne vyžaduje od účastníka viac času, zapojenia a zodpovednosti.

Dôraz na rozvoj

Na tejto úrovni si už Dofáci do cieľa pridávajú dôvod: prečo sa rozhodli daným aktivitám venovať, vďaka ktorým sa začnú zamýšľať nad tým, ako im dané aktivity a ciele môžu pomôcť v budúcnosti.

PRÍKLADY SPRÁVNE STANOVENÝCH CIEĽOV NA STRIEBORNEJ ÚROVNI:



Rozvoj talentu:

- Rozhodla som sa pre vyšívanie, pretože ma zaujalo ako sa obrázky dajú spracovať inak. Práve vyšité obrázky majú špeciálne čaro a je za nimi skrytá tvrdá práca. Doteraz som ešte nikdy nevyšívala. Chcem sa naučiť konkrétne základné stehy - uzlíkový steh, plný steh, zadný steh, predný steh. Mojm cieľom je za 6 mesiacov vyšiť 3 obrázky.
- Neskôr by som chcela moju nadobudnutú zručnosť využiť pri záverečnej práci v umeleckej škole.
- Na saxofóne hrám už štvrtý rok. Počas týchto 4 rokov som hrala hlavne klasickú hudbu. Teraz sa chcem viac venovať jazzovej hudbe a rozšíriť si tak moje obzory. Počas najbližších 6 mesiacov chcem zlepšiť svoje interpretačné a improvizáčne schopnosti najmä v jazzovej hudbe. Naučím sa interpretovať 8 štandardov.
- Za 6 mesiacov si chcem zlepšiť svoje schopnosti vo výcviku môjho psa, aby som sa v budúcnosti mohla prihlásiť na súťaž. S Rokym chcem nacvičiť dog-dancingovú choreografiu podľa skúšky Dance with Dogs 1.stupňa a 2 nové triky. Zatiaľ Rocky ovláda základné povely ako sadni, ľahni, aport, packu a povely poklona, popros, ukáž sa, otoč sa.
- Mojm snom je stať sa lekárkou. Aby som sa dostala na medicínu musím vedieť latinsky. Zatiaľ nepoznám ani jeden latinský názov. Mojm cieľom je naučiť sa latinské názvy 50 kostí ľudského tela.



Šport:

- Nie som spokojný so svojím telom. Chcem na sebe systematicky pracovať. Rozhodol som sa pre posilňovanie celého tela. Mojm cieľom je dosiahnuť - 60 brušákov za minútu, 20 klikov za minútu a spraviť 200 drepov. Teraz dokážem spraviť 30brušákov za minútu, 5 klikov za minútu a viem spraviť 50 drepov.
- Vždy som obdivoval 28-násobného olympijského medailistu Michaela Phelps, ktorý získal 23 zlatých medailí, čo je historický najväčší počet získaných medailí ako jednotlivec na OH. Chcel by som začať pravidelne chodiť plávať, pričom cieľom je zaplávať za 45 minút 55 krát dĺžku 25 m bazéna. Teraz za 45 minút zaplávam dĺžku 40 krát.

- Vždy ma fascinovali kone, no nikdy som nemala odvahu na nejakého vysadnúť. Mojm cieľom je prekonať strach a naučiť sa jazdiť na koni tak, aby som ho vedela ovládať a cváľať na ňom.
- Mojm snom od malička je vedieť nejaký bojový šport. Rozhodol som sa, že sa prihlásim na thajský box. Aktuálne mám napozieraných mnoho zápasov, čiže poznám už pravidlá. Nikdy som však thajský box netrénoval. Mojm cieľom je pripraviť sa na môj prvý zápas v thajskom boxe s oficiálnymi pravidlami.



Dobrovoľníctvo:

- Všimla som si, že veľa starých ľudí sa cíti osamelo, a preto som sa rozhodla, že ich budem navštevovať v domove dôchodcov a budem sa im venovať jednu hodinu týždenne. Myslím, že sa naučím empatii, trpezlivosti, komunikácii so starými ľuďmi a celkovo aj komunikácii s cudzími a inými povahami.
- V mestskej knižnici by som chcela pravidelne pomáhať so starostlivosťou o knihy. Raz za mesiac chcem usporiadať akciu pre deti. Myslím si, že deti v tejto dobe veľmi málo čítajú. Knižnice upadajú a strácajú čitateľov. Ako jeden zo stálych čitateľov si to uvedomujem a je mi to ľúto, lebo deti nepoznajú čaro knižnice a kníh. Ja si týmto zlepším komunikačné, organizačné schopnosti a prácu s deťmi. Knižnici pomôžem s nedostatkom čitateľov.
- Všimla som si, že v našom meste sa nedejú žiadne zaujímavé akcie, ktoré by nás mohli rozvíjať. Mojm cieľom je vytvoriť v meste komunitu ľudí, ktorí budú organizovať takéto akcie s rôznymi hosťami. Tieto akcie sa budú konať pravidelne v určitých intervaloch a ich cieľom bude zabezpečiť ľuďom nášho mesta prostredie, kde by sa mohli vo svojom voľnom čase stretávať, zabávať a vzdelávať. Účasťou na organizácii tohto projektu si zlepším svoje organizačné schopnosti, formálnu komunikáciu, trpezlivosť, vytrvalosť, kreatívne myslenie a grafické zručnosti.
- Chcem vytvoriť združenie zahraničných študentov v okolí mesta Nitry. Tí často nevyužívajú svoj čas strávený na Slovensku. Ľudia sa ich boja osloviť, cítia sa tu „stratene,“ nerozumejú slovenčine. Vytvorím klub, kde sa budú pravidelne stretávať. V rámci klubu ich budem učiť náš jazyk, o našej kultúre, organizovať výlety a workshopy, ktoré ich zbližia a pomôžu im so štúdiom. Týmto sa chcem zdokonaľiť v projektovom manažmente, v organizovaní a zlepšiť si úroveň angličtiny. Taktiež dúfam, že spoznám ľudí z rôznych krajín a zistím viac o ich kultúrach.



Nastavovanie cieľov na zlatej úrovni minimálny štandard (toto musí byť dodržané)

- Všetky minimálne štandardy zo striebornej a bronzovej úrovne
- V oblasti športu a rozvoja talentu musia byť opísané špecifické a merateľné míľniky

Odporúčame 2 spôsoby, ako sa dá cieľ s míľníkmi nastaviť na zlatej úrovni:

OD VÍZIE K DETAILOM

Dofák má určitú víziu, cieľ, ktorý chce dosiahnuť v horizonte 12/18 mesiacov, k nej si identifikuje priebežné míľniky a rozpracuje plán. Je dôležité, aby míľniky boli rovnako špecifické a merateľné, ako cieľ samotný, a aby boli jasne napísané v celi v ORB. Míľnik zodpovedá približne 6 mesiacom (ak to účastníkovi vyhovuje, môže si stanoviť aj viac míľnikov po 3 mesiacoch)

Príklad úvahy od vízie k detailom:

- Dofáčka chce zabehnúť pol maratón za dve hodiny. Tento cieľ má nastavený na 12 mesiacov. Momentálne zabehne 4 km a trvá jej to 35 min. Cieľ môže byť nastavený tak, že po 3 mesiacoch má zabehnúť 8 km pod 45 min a po 6 mesiacoch 10 km pod 50 min, atď.
- Dofák chce vyrobiť krátkometrážny film na tému "Šikana v škole" a cieľ má nastavený na 12 mesiacov. Po 3 mesiacoch teda môže mať scenár, po 5 mesiacoch vybratých hercov a miesto, po 7 mesiacoch hotové natáčanie, atď.



OD LAHŠIEHO CIEĽA KU KOMPLEXNEJŠIEMU.

Dofák si povie, aký cieľ by zvládol za 3/6 mesiacov, tento cieľ by zodpovedal bronzovej úrovni. Potom si v rovnakej alebo podobnej oblasti pokúsi tento cieľ natiahnuť na ďalších 6 mesiacov, takto cieľ zodpovedá striebornej úrovni. Pridaním ďalších 6 mesiacov cieľ môže zodpovedať zlatej úrovni. Zvyšuje sa však nie len časová náročnosť cieľa, ale aj jeho komplexnosť. Definovanie míľnikov do ORB je potrebné aj pri tejto variante.

Príklad úvahy od ľahšieho cieľa ku komplexnejšiemu:

- Dofák má vybranú oblasť hry na husle. Vie, že za 3 mesiace sa naučí priemernú etudu od J. F. Mazasa, ak bude cvičiť hodinu týždenne. Ak by si pridal ďalších 6 mesiacov, dokáže sa naučiť náročný Uhorský tanec číslo 5 s rýchlou rytmikou. Ak by pridal ešte 6 mesiacov, naučí sa zahrať komplexnú Paganiniho skladbu La Campanella.
- Dofáčka cvičí jógu. Vie si predstaviť naučiť sa za 6 mesiacov 12 rôznych pozícií, ktoré sú priemerne náročné, ak by pridala ďalších 6 mesiacov, môže pridať ďalších 7 rôznych náročných pozícií na flexibilitu a stabilitu, pozícia škorpióna a páva, plus 2 typy stojky.
- Dofák má veľmi blízky vzťah k venčeniu psíkov, preto sa rozhodol, že chce túto dobrovoľnícku činnosť vykonávať na všetkých úrovniach DofE. Na bronzovej úrovni si ako cieľ môže zadať pravidelné venčenie psíkov raz do týždňa a starostlivosť o zvieratka v útulku. Na striebornej úrovni môže ponechať tieto aktivity, ale je potrebné zvýšiť komplexnosť, preto si pridá propagáciu útulku medzi spolužiakmi s cieľom dotiahnuť aspoň 4 ďalších kamarátov na dobrovoľnícku činnosť do útulku. Na zlatej úrovni môže ísť o zorganizovanie koncertov a podujatí pre vyzbieranie financií pre útulok, kam Dofák chodí pravidelne venčiť psíky.

Ďalšie odporúčania pre zlatú úroveň. Pri zlatej úrovni je odporúčané mať aspoň jeden cieľ, ktorý je výnimočný, takzvaný extra super :) To v praxi znamená, že Dofák zažije alebo dosiahne niektoré z nasledujúcich:

- Jasný veľký dopad na okolie
- Veľký posun v zručnostiach, vedomostiach alebo postoji na základe dlhodobého pracovania na aktivite
- Prekonanie značnej bariéry - ako strach, fobia, sociálne bariéry, postavenie sa pred verejnosť atď
- Veľké odhodlanie

PRÍKLADY SPRÁVNE STANOVENÝCH CIEĽOV NA ZLATEJ ÚROVNI:



Rozvoj talentu:

- Za rok som neprečítal ani jednu knihu. Chcel by som znova začať čítať, zväčšiť si slovnú zásobu a oboznámiť sa so zaujímavým životom známych literárnych postáv. Mojm cieľom je prečítať za jeden rok 15 kníh. Po prvých šiestich mesiacoch budem mať prečítaných 7 kníh. Vybral som si knihy Starec a more, Statky zmätky, Na západe nič nové, Korene zla, List zo záhrobia, Hlava XXII, Sklenený zvon, Zločin a trest, Tracyho tiger, Pyramídy, Malí bohovia, Malý princ, Ako som vozil Nórov, Sherlock Holmes, Hráč.
- V oblasti talentu sa budem venovať biológii, ktorú chcem študovať na vysokej škole. Na zlatej úrovni by som chcel napísať 2 práce. Zvolila som si 2 práce, ktoré budem robiť dlhodobo počas 1 roka. Jedna práca bude zameraná na ekológiu. Chcela by som zistiť, aký vplyv má fajčenie, konkrétne dym z cigariet, na rastliny okolo nás. Túto tému som si vybrala, lebo som podobnú prácu nevidela. Je veľa článkov o tom, ako škodí fajčenie ľuďom, ohorky z cigariet prírode, ale o dyme som ešte nečítala. Druhú prácu by som chcela napísať z medicínskej oblasti. Konkrétne napísať prácu o psychomotorickom vývine predčasne narodených detí. Počas prvých mesiacov sa budem snažiť vytvoriť fungujúci ekosystém v pohári. Keď bude ekosystém fungovať, začnem pridávať cigaretový dym v trvaní 3 mesiacov. Po 3 mesiacoch urobím pokusy a začnem robiť aj na druhej práci. Počas ďalších 3 mesiacov budem opäť pridávať cigaretový dym a druhú prácu teoreticky rozpracujem. Po ukončení tohto obdobia budem v polovici zlatej úrovne (6 mesiacov). Prácu o fajčení sa budem snažiť dokončiť v priebehu ďalších 3 mesiacov. A v druhej práci sa zameriam na pozorovanie, zber dát a praktickú časť (vlastný prínos). Nakoniec vyvodím závery a prácu dokončím. Každá z prác by mi mala trvať asi 9 mesiacov (minimálne). Začiatok bude s rozstupom 3 mesiacov.

- Ako talent som si vybrala písanie článkov. Keďže som sa minulý rok zúčastnila kurzu mediálnej školy, chcela by som sa v tejto oblasti ďalej rozvíjať. Cieľom mojej tvorby je zlepšenie štylistiky a formy písania článkov. Tieto články budú zamerané na tému o podnetoch, ktoré dostáva každý človek z okolia alebo z internetu. Touto témou chcem poukázať, ako podnety na človeka vplývajú. Články budem písať vo forme spravodajstva a vlastných úvah. Mojm cieľom je založiť si blog, kde uverejním svojich 12 článkov. Každý týždeň napíšem 1 článok a na blog budem uverejňovať články každý druhý týždeň. Blog si dizajnovu dotvorím podľa svojho štýlu a možnosti. Po pol roku tak budem mať hotových 6 článkov na mojom blogu.
- Za 12 mesiacov sa naučím naprogramovať jednoduchú 2D hru, v ktorej budú nasledovné prvky: hra bude reagovať na pohyby a kliknutie myšou; hra bude vedieť zobrazíť obrázok a hrať zvuky; v hre budú pohyblivé prvky. Chcem sa stať programátorkou, ale v škole sme sa zatiaľ programovaniu nevenovali, tak som sa to rozhodla naučiť sama. V súčasnosti nepoznám žiadny programovací jazyk. Po pol roku budem mať naprogramovanú polovicu hry.



Šport:

- Mojm cieľom je, že zvládnem prekonať prekážky parkouru minimálne vo výške 0,8 metra. V súčasnej dobe viem skočiť 0,3 metra a neustále sa zlepšujem. Tento cieľ je stanovený na 18 mesiacov, kedy po 6 mesiacoch chcem vedieť vyskočiť 0,5 metra. Parkouru som sa rozhodla venovať, pretože na Slovensku je veľmi málo ľudí, ktorý ho ovládajú a chcem byť v niečom výnimočná.
- Chcem si zlepšiť kondičku, vytrvalosť, silu a prekonať samú seba. V súčasnosti zabehnem 1 km, spravím 6 drepov na jednej nohe, 5 zhybov, bench 10 x 20 kg. Mojm cieľom je zabehnúť 3 km, spraviť 15 drepov na jednej nohe, 15 zhybov, bench 10 x 40 kg. Míľniky sú nasledovné. Po 4 mesiacoch

zabehnem 2 km, spravím 8 drepov na jednej nohe, 8 zhybov, bench 10 x 27 kg. Po 8 mesiacoch zabehnem 4 km, spravím 12 drepov na jednej nohe, 12 zhybov, bench 10 x 35kg. Dúfam, že sa mi vďaka tomuto podarí zabehnúť Spartan Race.

- V oblasti športu som si vybrala bicykel. V súčasnosti som schopná prejsť z Trnavy (Družba) do Kamenáča (5,6 km) bez väčších problémov. Nie je to veľká vzdialenosť, ale bicykel nie je moja najobľúbenejšia činnosť. Na stacionárnom bicykli som schopná sedieť v kuse a pedálovať stále v tempe maximálne pol hodinu a prejsť necelých 10 km. Za pol roka by som chcela vydržať aspoň hodinu v kuse v tempe, na vyššom záťažovom stupni a prejsť aspoň 50 km. Po roku by som chcela zvládnuť prebicyklovať aspoň 100 km. Bicykel som si vybrala kvôli tomu, že by sme chceli skúsiť expedíciu na bicykloch. Nechcem zaostávať a brzdiť skupinu, takže budem trénovať, aby som to zvládla.
- V predošlých úrovniach som sa zo športového hľadiska zameriaval najmä na silové disciplíny, avšak, tento krát vyskúšam niečo iné. Plánujem začať s bojovými športmi, aby som si rozšíril svoje obzory. Počas prvého polroka sa plánujem naučiť základy boxu a kick boxu, čiže bojové športy zamerané na postoj. Pričom sa naučím úder prednou rukou, zadnou rukou, spodný úder, nízky kop, vysoký kop a najmä zlepším svoju kondíciu. Druhý polrok sa budem venovať MMA, teda zmiešaným bojovým umeniam, pri ktorých uplatním poznatky z boxu a kick boxu, pričom sa doučím aj techniky brazílskeho jiu jitsu a celkového boja na zemi. Po roku by som chcel ovládať všetky základné techniky boxu, kick boxu, mma a brazílskeho jiu jitsu a zároveň mať lepšiu fyzickú kondíciu, silu a lepšie držanie tela.



Dobrovoľníctvo:

- Podľa môjho názoru v škole cez veľkú prestávku chýba oživenie. Tým oživením by mohlo byť školské rádio, ktoré by fungovalo každú stredu a piatok cez veľkú prestávku. V rádiu by si mohli žiaci pustiť vlastné piesne, ktoré si zvolia. Taktiež určiť žáner pesničiek, ktoré sa budú hrať raz za mesiac, a to v piatok. Každé 3 mesiace by sa konalo interview s určitým žiakom/ profesorom gymnázia. Týmto by som chcela spríjemniť žiakom, učiteľom a ostatným pracovníkom školy veľkú prestávku. Školské rádio budeme mať na starosti dve. Naučím sa tak lepšie komunikovať, rozprávať pred väčším publikom, organizovať a môžem spoznať veľa zaujímavých ľudí.
- Všimla som si, že v súčasnej dobe sa ľudia v mojom okolí skoro vôbec nezaujímajú o históriu a kultúru

našej krajiny. Z týchto dôvodov by som chcela u nás v meste zvýšiť povedomie o slovenskom folklóre. Raz do týždňa budem v Matici Slovenskej organizovať školenia pre deti od 4-6 rokov.

V rámci týchto školení ich budem učiť ľudové piesne a hry. Raz za pol roka zorganizujem s týmito deťmi akciu, kde ukážeme, čo sa nám podarilo spoločne sa naučiť. Vďaka tejto aktivite sa naučím pracovať s deťmi, motivovať ľudí, lepšie pochopím slovenskému folklóru a naučím sa aj organizovať.

- Trápi ma, že mnoho detí nemá také detstvo, ako by malo mať, pretože trpia rôznymi chorobami. Preto som sa rozhodla, že od 2.januára do konca augusta 2019 budem pravidelne navštevovať oddelenie v Detskej fakultnej nemocnici na Kramároch, kde sa budeme venovať deťom a hrať sa s nimi každý týždeň po 2 hodiny. Od septembra 2019 do konca decembra 2019 sa budeme venovať príprave veľkého benefičného koncertu a bude prebiehať spomínaná zbierka pre oddelenie v nemocnici v spolupráci s Klubom detskej nádeje. Benefičný koncert by bol primárne určený pre Detskú fakultnú nemocnicu a deti, ktoré sa dlhodobo liečia, ale momentálne by neboli práve hospitalizované. Dobrovoľníctvu v nemocnici sa chcem venovať najmä kvôli pomoci, ktorú nemocnica deťom poskytuje a rada by som spríjemnila pobyt v nemocnici deťom, ktoré sú hospitalizované a takisto súvisí aj s mojím budúcim povoláním nakoľko by som chcela ísť študovať medicínu a prácu s deťmi milujem. Naučím sa tiež organizovať podujatie a zlepším si tiež moje komunikačné schopnosti.
- V poslednej dobe vyplávalo na povrch veľa korupčných škandálov. Myslím si, že aj vďaka väčšej občianskej angažovanosti dokážeme zabráňovať korupcii. Uvedomujem si, že občianska spoločnosť je v našej krajine ešte len na začiatkoch. Preto je mojím cieľom založiť a udržať aktivistickú skupinu v Pezinku, ktorá sa bude venovať téme korupcie. Úlohou tejto komunity bude organizácia rôznych podujatí (diskusie, workshopy a podobne). Takisto našim cieľom bude aj verejná kontrola. Budeme sa pravidelne zúčastňovať zasadnutí mestského parlamentu. Vďaka tomuto pochopím ako funguje verejná správa, rozšírim si svoje znalosti v rôznych odvetviach a naučím sa organizovať podujatia.





Príklady
cieľov



Ocenení
absolventi

Zmena cieľov, trvania oblastí (všetky úrovne):



Zmena cieľov

- v priebehu plnenia cieľov je zmena možná v prípade zásahu vyššej moci dlhodobá choroba, nehoda, hospitalizácia vážna rodinná prekážka zrušená inštitúcia, výrazná zmena v inštitúcii kde boli aktivity vykonávané presťahovanie sa účastníka, atď.
- V inom prípade vždy kontaktujte Národnú kanceláriu. Ak Národná kancelária zmenu cieľa schváli, Vedúci uvedie v ORB v samotnom cieľi cez

poznámku "Zmena cieľa schválená NK", pričom je potrebné ponechať staré znenie cieľa a doplniť aj nové znenie.

- Je veľmi dôležité uvedomiť si, že ak si Dofák nastaví ciele na akejkoľvek úrovni, zaväzuje sa v aktivite vytrvať, aj keď ho aktivita nebaví. Ak chce, môže aktivitu ukončiť a začať ju odznova. Novú aktivitu musí vykonávať plné obdobie trvania oblasti.

Trvanie aktivít

Každá oblasť má stanovenú minimálnu aj maximálnu dobu trvania (viď tabuľka). Cieľ v konkrétnej začatej

oblasti musí účastník stihnúť ukončiť najneskôr do počtu mesiacov maximálneho trvania tejto oblasti.

Minimálne trvanie oblasti
3 mesiace (13 týždňov)
6 mesiacov (26 týždňov)
12 mesiacov (52 týždňov)
18 mesiacov (78 týždňov)

Maximálne trvanie oblasti
6 mesiacov (26 týždňov)
9 mesiacov (39 týždňov)
18 mesiacov (78 týždňov)
24 mesiacov (104 týždňov)

Presiahnutie maximálneho trvania oblasti

- Ak nastane situácia, že účastník presiahne maximálne trvanie oblasti kvôli tomu, že stratil záujem a nechcelo sa mu realizovať cieľ, ale má záujem si oblasť spraviť odznova, je potrebné, aby účastník alebo Vedúci spravil nasledovné:
- V danej oblasti (šport, rozvoj talentu, dobrovoľníctvo) v ORB vymazať všetky zápisky.
- V danej oblasti (šport, rozvoj talentu, dobrovoľníctvo) v ORB pridať aktivitu, kde sa nanovo nastaví cieľ a kde sa budú pridávať nové zápisky. Viď naše inštruktážne video: <https://www.youtube.com/watch?v=zBgcfB77SFI>
- Ak nastane situácia, že účastník presiahne maximálne trvanie oblasti kvôli vyššej moci, je potrebné kontaktovať Národnú kanceláriu.

» Silno odporúčame zvážiť realistickosť cieľa, konzultovať ho s odborníkom/mentorom. V prípade vyšších úrovní, napríklad neponúkať možnosť vstupovať do zlatej úrovne priamo, ale dostať sa k nej postupne cez bronzovú a striebornú úroveň. Ak existuje silné riziko nedosiahnutia cieľa, ktorý si účastník stanovil, odporúčame kontaktovať Národnú kanceláriu.



Zapisovanie do ORB

Zapisovanie zápiskov do ORB

- Zo zápisov musí byť zrejmý evidentný progres, nielen medzi prvým a posledným zápiskom, ale aj medzi jednotlivými zápsmi.
- Za zápis sa považuje aj printscreen z appky alebo fotka z aktivity. Aspoň v polovici prípadov by zápisy mali obsahovať aj písaný text.
- Jednotlivé zápisy by sa mali od seba odlišovať.

Tri vety, ktoré môžu pomôcť účastníkovi, keď si robí zápis:

- Opíš 2 hlavné veci sa dnes počas tvojej aktivity udiali
- Bolo dnes pre teba niečo nové? Odnášaš si niečo?
- Ako si sa zlepšil/zhoršil oproti prvej aktivite?

Zapisovanie hodín do ORB

- Štandardom je, že účastníci sa venujú aktivite jednu hodinu do týždňa a tú si následne zapíšu do ORB.
- Môže nastať situácia, keď si účastník aktivitu rozdelí do dvoch pol hodinových blokov. V takomto prípade si obe aktivity zapíše do ORB a priradí si k nim čas 30 minút. Ako príklad môžeme uviesť beh, kedy pre začínajúcich bežcov nie je zdravé behať hodinu vkuse a je lepšie si to rozdeliť na dve pol hodiny v týždni.
- Taktiež sa môžeme stretnúť s prípadmi, kedy sa účastník venuje aktivite niekoľkokrát do týždňa po pár minút a na konci týždňa dá súčet týchto minút hodinu. V takomto prípade si účastník na konci týždňa pridá do ORB zápisok s časovým trvaním jedna hodina. V ORB totiž nie je možné pridávať zápisy s časovým trvaním menším ako je pol hodina. Ako príklad môžeme uviesť učenie sa jazyka prostredníctvom aplikácie Duolingo, kedy sa účastník tejto aktivite venuje každý deň 15 minút. V praxi to vyzerá tak, že 4 krát v rámci jedného týždňa sa 15 minút venuje Duolingu a zapisuje si jeden zápis.

Základné pravidlá počítania splnených hodín v ORB

- V prvom zápise v ORB pri začatí novej aktivity, zaráta ORB účastníkovi vždy iba jednu hodinu aktivity bez ohľadu na to, koľko hodín účastník uvedie.
- Pri zápise sa vždy zaráta jedna hodina za týždeň bez ohľadu na to, koľko hodín navyše sa aktivite účastník venoval.
- Ak účastník ochorie a napr. 3 týždne nič neurobí, môže si spraviť aktivitu trvajúcu dve, tri alebo štyri hodiny a systém mu spätne zaráta predchádzajúce týždne podľa toho koľko hodín spravil. Ak si spraví napr. 3 hodinovú aktivitu zaráta mu to za súčasný týždeň + 2 predchádzajúce. Maximum však 4 hodiny/4 týždne.
- Účastník si nemôže hodiny nadrobiť dopredu no môže si ich spätne dorobiť ak napríklad ochorel alebo sa zranil alebo bol s rodičmi na letnej dovolenke a nemohol sa aktivitám venovať.
- Ak sa vyskytne nelogický výpočet v ORB, prosím informujte Národnú kanceláriu (napr. účastníkovi sa podarí splniť oblasť do 1 mesiaca).
- V novom ORB sa týždne počítajú od pondelka do nedele, preto ak účastník uvedie, že robil aktivitu v nedeľu a ďalší zápis je z pondelka, nová ORB bude počítať 2 hodiny, pretože záznamy boli vložené do rôznych kalendárnych týždňov. Ak však zapíše hodinu v pondelok aj v nedeľu v ten istý týždeň, zaráta mu to iba 1 hodinu.

SCHVAĽOVANIE PLNENIA CIEĽA ÚČASTNÍKOV

Na konci cyklu programu Národná kancelária schvaľuje splnenie podmienok účastníka pre program a pozýva účastníkov na ceremónie. Toto sú základné podmienky pre úspešné schválenie:

- Cieľ nastavený podľa minimálneho štandardu podľa danej úrovne
- Dosiahnutá minimálna dĺžka trvania = 13/26/52/78 hodín v závislosti od úrovne, pričom započítava sa vždy max. 1 hodina za kalendárny týždeň
- Oblasť dokončená do max. povolenej doby trvania podľa danej úrovne (viď tabuľku vyššie)
- Zápisy priamo súvisia s plnením cieľa a je z nich jasne viditeľný stav / progres
- Pri každej oblasti je správa hodnotiteľa
- Cvičná a kvalifikačná expedícia sú zrealizované, nahraté a schválené v ORB a z kvalifikačnej expedície je priložená Správa Hodnotiteľa.

Mentori a ich úloha v DofE

Kto je mentor?

Mentor je odborníkom v jednej z 3 oblastí (Šport, Rozvoj talentu, Dobrovoľníctvo) a vedie účastníka v dosahovaní cieľa.

Mentora si v každej oblasti identifikuje samotný účastník so schválením Vedúceho programu. Mentor je skúsenejšia osoba a je zároveň Hodnotiteľom aktivity v ORB, v ktorej po naplnení cieľa potvrdzuje jeho dosiahnutie. Mentor nepotrebuje školenie. Aj Vedúci môže byť mentorom, pokiaľ sa cíti dostatočne skúsený v danej aktivite.

Mentor je kľúčový

Mentor je veľmi silno odporúčaný pre všetky oblasti. Nejde len o pomoc pri náročnejších cieľoch, ktoré si má Dofák zadať. Ide aj o proces učenia sa, ako má mladý človek v živote hľadať niekoho, kto mu môže pomôcť a poradiť.

Účastník DofE pri hľadaní mentora musí vyjsť zo svojej komfortnej zóny a osloviť niekoho cudzieho, aby mu pomohol s naplnením cieľa na expertnej úrovni.

Program DofE tak účastníkovi dáva príležitosť na vytvorenie si dlhodobého vzťahu s takýmto človekom. Z tohto dôvodu nemá byť mentorom člen rodiny alebo veľmi dobrý kamarát.

Výnimočné situácie pri výbere mentora

Môže nastať situácia, kedy sa účastník rozhodne v rámci svojho cieľa absolvovať nejaký online alebo offline kurz. V takomto prípade, nemusí oblasť vyhodnotiť mentor a stačí, ak sa do ORB nahrá certifikát o absolvovaní kurzu.

Ak má Vedúci expertízu v nejakej oblasti alebo ak vie na základe výstupu zhodnotiť oblasť, môže byť zároveň

aj mentorom. Stále však treba mať na pamäti, že v takomto prípade chýba účastníkovi aspekt vyjdenia z komfortnej zóny. Preto odporúčame, aby v čo najviac oblastiach mal expertného mentora.

Vo výnimočnej situácii môže byť mentorom účastníkovi aj jeho spolužiak, kamarát alebo rodič. Ide o situáciu, kedy sa Dofák rozhodne, že sa ide učiť niečo, čo v jeho širokom okolí nikto iný, okrem jeho spolužiaka/kamaráta/rodiča neovláda. Napríklad Dofák sa rozhodne, že sa ide učiť japončinu. V jeho meste však japončinu ovláda iba jeho spolužiak, a tak sa môže stať jeho mentorom. V takýchto situáciách to musí schváliť koordinátor a nemalo by sa to objavovať vo veľa prípadoch - ide skôr o výnimku.

Ideálny proces nastavovania cieľov s mentorom

Krok I. Pomocou vedúceho si účastník vyberie aktivitu v danej oblasti. Napríklad maľovanie.

Krok II. S Vedúcim sa účastník baví o vhodnom mentorovi. Ak chce účastník maľovať, mentorom by mohol napríklad byť učiteľ na ZUŠ.

Krok III. Účastník osloví mentora a vysvetlí mu program DofE

Krok IV. S mentorom sa účastník upresnení aktivitu a konkretizuje podobu cieľa. Taktiež s mentorom prebehne prvé meranie, kde sa účastník nachádza.

Krok V. Doladenie cieľa a nastavenie konečného merateľného výsledku po odporúčaní od mentora - tak, aby bol splniteľný a zároveň výzvovy.

Krok VI. Prvá aktivita a zápis. Vedúci sa zhruba každé 2 týždne stretne s účastníkom a zistí ako sa mu darí a ako napreduje. Toto stretnutie môže prebiehať osobne, alebo prostredníctvom telefonátu/videohovoru.

Tipy a triky v oblasti dobrovoľníctva



Milí Vedúci,

nižšie nájdete množstvo nápadov a inšpirácií pre tých Dofákov, ktorí si nevedia rady s DofE oblasťou Dobrovoľníctva.

Odporúčame vám pozrieť si ich a následne distribuovať aj medzi Vašich Dofákov.

.....

Ahoj Dofák,

v prvom rade, klobúk dole, že si sa odhodlal prijať výzvu a pokračovať na ceste k striebornej alebo k zlatej úrovni. Aj v oblasti dobrovoľníctva sú zvyšujúce sa nároky jedným z hlavných princípov programu DofE. Tým, že prijmeš výzvu, berieš si na seba viac zodpovednosti. Na druhej strane môžeš očakávať viac získaných zážitkov a skúseností.

Koľko zo seba dáš, toľko dostaneš naspäť.

Na rozdiel od bronzovej úrovne, ktorá bola skôr ochutnávkou dobrovoľníctva, sa od Teba očakáva konkrétnejší cieľ a hlbšie zamyslenie nad tým, komu pomôžeš, ako a čo sa tým naučíš.

Predtým, ako začneš, pripomeň si, čo je dobrovoľníctvo:

Dobrovoľníctvo je činnosť, ktorú vykonávame bez nároku na odmenu a nie pre ziskovú organizáciu.

Takže, napríklad, opraviť lavičky v miestnom parku alebo pomáhať Červenému krížu je v poriadku, zatiaľ čo brigádničiť v potravinách, pre miestneho podnikateľa alebo inú lokálnu firmu môžete síce zadarmo, no nie je to dobrovoľníctvo.

**Dobrovoľníctvo v dofe
vykonávame vo voľnom čase.**

Nemalo by prebiehať počas vyučovania, stáže, či iných „povinných“ aktivít. Ak napríklad pomáhaš učiteľovi v škole, ale je to súčasť Tvojich školských povinností, nemôže to byť uznané ako dobrovoľníctvo.

Dobrovoľnícke aktivity vychádzajú z potreby a pre potreby iných, ako sme my a naša rodina.

aj keď je určite fajn pomáhať sebe a vlastnej rodine, okolo nás je množstvo vecí, ktoré nie sú také, aké by mohli byť. Možno sa to nezdá, no práve Ty máš možnosť niečo zmeniť.

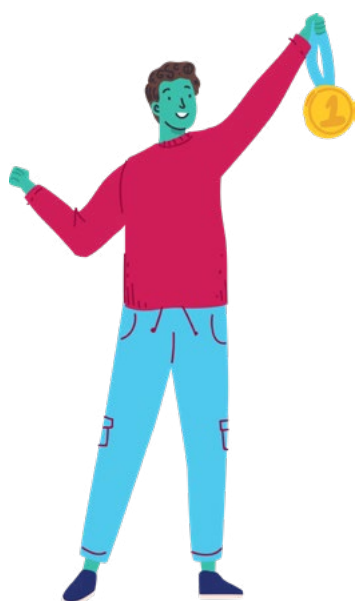
Ak zbadáš takúto potrebu, môžeš ju vyriešiť alebo zmeniť práve dobrovoľníckou prácou. Pomoc vlastnej rodine však nie je dobrovoľníctvom.

**Dobrovoľníctvo je aktivita, ktorá by ťa mala
nejakým spôsobom baviť alebo rozvíjať.**

aj keď dobrovoľníctvom pomáhame iným ľuďom, prírode alebo spoločnosti, pri výbere dobrovoľníckej aktivity sa skús zamyslieť aj nad tým, či ťa to bude baviť a či je to úmerné Tvojim schopnostiam. Neber si toho na svoje plecia veľa, ale nevyber si ani príliš jednoduchú aktivitu.

PRÍKLADY AKTIVÍT V DOBROVOL'NÍCTVE NA BRONZOVEJ ÚROVNI:

- Trávenie času so seniormi v domove dôchodcov
- Doučovanie detí v miestnej družine na základnej škole
- Komunitné aktivity (pravidelná výsadba stromčekov, organizácia podujatí,...)
- Trávenie času a tvorenie aktivít pre deti z detských domovov.
- Spríjemňovanie a trávenie času s hospitalizovanými v nemocniciach
- Vypomáhanie v Slovenskej katolíckej charite, alebo v iných podobných organizáciách.



PRÍKLADY AKTIVÍT V DOBROVOL'NÍCTVE NA STRIEBORNEJ A ZLAJEJ ÚROVNI:

- Reorganizácia, propagácia a vedenie školskej knižnice
- V rámci projektu Zelená škola organizovanie a pravidelné vyhodnocovanie separovania odpadkov na škole
- Naplánovanie a organizácia pravidelných aktivít zameraných na riešenie znečistenia prírody v Tvojom okolí
- Organizovanie víkendových športových aktivít na dedine pre obyvateľov obce
- Vytvorenie alebo zapojenie sa do združenia, ktoré združuje občianskych aktivistov v oblastiach, ako je kontrola verejnej moci, boj proti korupcii a pod.
- Vytvorenie a vedenie združenia zahraničných študentov, ktoré im pomôže lepšie sa u nás adaptovať.
- Založenie a vedenie školského rádia.

Príklady aktivít, ktoré nie sú dobrovol'níctvom:

- Budem chodiť za svojimi starými rodičmi do domova dôchodcov
- Doučovanie angličtiny mojich dvoch súrodencov
- Vypĺňanie faktúr pre miestnu firmu bez nároku na odmenu
- V rámci predmetu pracovná výchova v škole budem upratovať školský areál

Teraz už vieš, čo je to dobrovol'níctvo. Ale ako si ho správne zvoliť alebo kde ho vôbec nájsť?

POZRI SA NA ĎALŠIU STRANU A ZVOĽ SI STĺPEC, KTORÝ TI NAJVIAC VYHOVUJE:



VIEM, ČO CHCEM V DOBROVOĽNÍCTVE



Odobri si u Vedúceho,
konkrétnu aktivitu,
či spĺňa kritériá
dobrovoľníctva v DofE



Nájdí si hodnotiteľa/ mentora,
ktorý Ti na konci potvrdí
splnenie aktivity



Stanov si cieľ a zapíš
ho do ORB



Po tom, ako Ti ho Vedúci
programu v ORB schváli,
môžeš sa pustiť do práce

ŠKOLA MI PONÚKNE MOŽNOSTI NETUŠÍM A NEVIEM,



Moja škola alebo
koordinátor má
dobrovoľnícke ponuky*



Ak sa Ti ponuka páči,
vyber si niečo, ak nie, pozri sa
na stĺpec vpravo



Nájdí si hodnotiteľa/
mentora, ktorý Ti na konci
potvrdí splnenie aktivity



Stanov si cieľ
a zapíš ho do ORB



Po tom, ako ti ho Vedúci
programu v ORB schváli,
môžeš sa pustiť do práce

NETUŠÍM A NEVIEM, KDE DOBROVOĽNÍČIŤ



Inšpiruj sa
dobrovoľníckym kvízom
(na konci tohto dokumentu)



Podľa svojho výsledku si pozri,
na akú aktivitu sa hodíš alebo aký
typ organizácie by Ti vyhovoval



Vyhľadaj vo svojom okolí
dobrovoľnícke možnosti,
spýtaj sa kamošov či
v dobrovoľníckych centrách



Môžeš využiť zoznam linkov
na webe alebo dobroapku



Navštív rôzne vytipované
organizácie a spýtaj sa, s čím
potrebujú pomocť

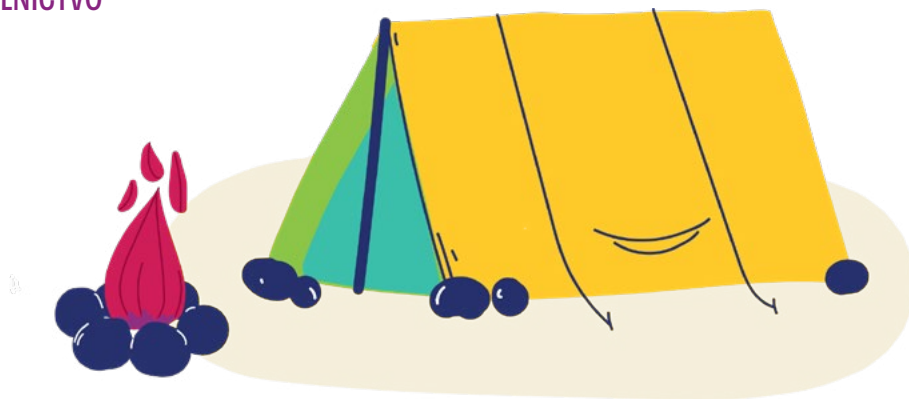


Stanov si cieľ a zapíš ho do ORB



Po tom, ako Ti ho Vedúci
programu v ORB schváli, môžeš
sa pustiť do práce

TVOJE DOFE DOBROVOĽNÍCTVO SA MÔŽE ZAČAŤ!



* Škola alebo koordinátor môžu dohodnúť s neziskovou organizáciou alebo sociálnym zariadením v okolí spoluprácu tak, že budú každoročne prijímať určitý počet DofE účastníkov ako dobrovoľníkov

Čo teraz? Ako si nájsť problém v oblasti dobrovoľníctva?

Všimni a zapíš si 10 vecí vo svojom okolí, ktoré by sa dali zlepšiť. Máš na to 7 dní. Následne na spoločnom stretnutí so svojím Vedúcim si:

Vyber 5,
ktoré by si vedel ovplyvniť čo i len trošku. Z nich

vyber 3,
ktoré môžeš realizovať v Tvojom okolí. Z nich

vyber 1,
ktorá Ťa bude najviac baviť.

Ak sa to podarí, automaticky pokračuj ďalej na formuláciu cieľa.

Ako si naformulovať cieľ v oblasti dobrovoľníctva?

V tvojom celi musíš odpovedať na tieto otázky:

- Čo je problém, ktorý chceš riešiť?/ Potreba, ktorú vnímaš?
- Čo by si chcel zmeniť na tomto probléme, tejto situácii? (Ako by vyzeral svet, ak by problém nebol?)
- Aké aktivity vykonáš k dosiahnutiu/ vyriešeniu problému?
- Čo Ťa na tom bude baviť, čo sa naučíš?

Ak si nevieš nájsť dobrovoľnícku príležitosť a vo svojom okolí nemáte dobrovoľnícku organizáciu, vyskúšajte tieto tipy:

- Informuj sa na škole u Tvojich učiteľov alebo zástupcov žiackej školskej rady, či nepotrebujú s niečím dlhodobu pomocť.
- Spýtaj sa na miestnom obecnom úrade, s čím by si mohol v obci pomôcť.
- Vytvor si vlastnú dobrovoľnícku príležitosť – ak niečo nefunguje v Tvojom okolí, pravidelne začni venovať čas tomu, aby si to zmenil.
- Oslov miestne dobrovoľnícke centrá a pozri si možnosti v databázach dobrovoľníckych ponúk.

Ďalšie odporúčania

- Väčšinou sa pri výbere aktivít v oblasti dobrovoľníctva stáva, že prvé, čo účastníkov napadne je venčenie psíkov z útulku, zbieranie odpadkov v okolí alebo doučovanie spolužiakov.
- Odporúčame účastníkov motivovať k tomu, aby sa hlbšie zamysleli nad tým, čo by ich naozaj bavilo robiť a rozvíjalo by ich to. Ak však vyššie uvedené aktivity sú ich srdcovou záležitosťou a dáva im to zmysel, nezakazujte im ich.
- Ak účastník nevie, čo by ho napíňalo, odporúčame mu spraviť si test, ktorý sa nachádza na konci tohto dokumentu.



Ďakujeme za tvoju ochotu pomáhať tým, ktorí to potrebujú. nech sa tvoja skúsenosť s dobrovoľníctvom stane jedným z najlepších a najsilnejších zážitkov v DoFE.

Príklady konkrétne formulovaných cieľov,
ktoré zachovávajú všetky tri zložky:

1) Problém

2) Riešenie a aktivity

3) Čo sa dobrovoľníctvom naučím

Janka a domov dôchodcov

→ Problém

na mojom sídlisku je domov dôchodcov. Keď som sa rozprávala so sociálnou pracovníčkou, zistila som, že veľa starých ľudí tam nemá žiadne návštevy, neorganizuje sa pre nich žiadny program a sú osamelí.

→ Riešenie a aktivity

Starí ľudia budú navštevovaní a budú sa mať s kým porozprávať. Na to, aby som tento problém riešila, budem pravidelne, minimálne dvakrát do mesiaca, chodiť navštevovať starých ľudí v tomto domove, a raz do mesiaca pre nich pripravím a zrealizujem spoločenské tematické poobedie.

→ Čo sa naučím

Chcem si zlepšiť schopnosť komunikovať so staršími ľuďmi a schopnosť plánovať a organizovať menšie podujatia. Očakávam, že sa so starými ľuďmi vzájomne obohatíme.

Jozef a program pre študentov

→ Problém

Počas diskusie v študentskej rade sme zistili, že mladí ľudia v našom okolí nepoznajú svoje možnosti na rozvoj.

→ Riešenie a aktivity

Mladí ľudia lepšie spoznajú možnosti na rozvoj v našej škole a okolí. Usporiadam päť mesiacov trvajúci program pre študentov stredných škôl. Tento program by mal zahŕňať workshopy, diskusie a mentoring pre asi 50 ľudí.

→ Čo sa naučím

Chcem si vytvoriť okolo seba sieť zaujímavých ľudí. Chcem sa zlepšiť vo vytváraní vzdelávacích programov a organizovaní podujatí.

Zaujímavé zdroje, kde môžeš nájsť dobrovoľnícke ponuky:

<https://www.dofe.sk/dobrovolnicke-ponuky>



Každý z nás má v rukách silu zmeniť kúsok z tohto sveta k lepšiemu.
Využiť vlastné schopnosti pre dobro ostatných z nás robí nasledovaniachodných ľudí,
skutočných lídrov.

Ďakujeme, že robíš slovensko a svet krajším miestom.



DOTAZNÍK - AKÝ SI TYP DOBROVOLNÍKA? **TEST PRE TÝCH, KTORÍ ÚPLNE NEVEDIA,** **KDE ZAČAŤ V DOBROVOLNÍCTVE**

1. KAM BY SI NAJRADŠEJ IŠIEL NA DOVOLENKU?

- A. Stanovačka v prírode
- B. Návšteva britského múzea
- C. Mesiac na africkom safari
- D. Preferujem zostať doma
- E. Hlavne nech sú tam ľudia

2. AK BY SI MOHOL ZACHRÁNIŤ LEN 1 VEC, **AKÁ BY TO BOLA?**

- A. 500-ročný strom
- B. Chátrajúcu budovu historického divadla
- C. Malé šteňa alebo mačiatko z ulice
- D. Kvalitnú neziskovú organizáciu, ktorá však nemá dostatok peňazí a ľudí
- E. Skvelý voľnočasový program, ktorý pomáha stovkám detí ročne

3. NA KTORÚ Z TÝCHTO VECÍ CEZ TÝŽDEŇ NIKDY NEZABUDNEŠ?

- A. Ísť na prechádzku do prírody
- B. Navštíviť podujatia, ktoré sa dejú v mojom meste a okolí
- C. Ísť sa poprechádzať s psíkom/mačičkou/andulkou/žirafkou...
- D. Sedieť doma pri počítači a robiť na svojich projektoch
- E. Stretnúť sa s kamošmi a podniknúť nejakú akciu

4. PO SKONČENÍ ŠKOLY MÁŠ NA VÝBER PRACOVAŤ **NA NASLEDUJÚCICH MIESTACH. KTORÉ SI VYBERIEŠ?**

- A. Strážca prírody v národnom parku
- B. Asistent/ka v galérii
- C. Veterinár v zoologickej záhrade
- D. Skvelé miesto v reklamnej agentúre
- E. Učiteľ na základnej, strednej alebo vysokej škole

5. AKÝ FILM BY ŤA NAJVIAC BAVILO POZRIEŤ SI?

- A. Katastrofický film o svete bez stromov
- B. Krátky film o modernom tanci, hudbe a umení
- C. Dokumentárny film o živote ohrozených druhov zvierat
- D. Film o manažérovi neziskovej organizácie, ktorý pomohol chudobným ľuďom vo svojom meste
- E. Cestopisný film z rôznych krajín sveta



VYHODNOTENIE DOTAZNÍKA

OBLASŤ ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA (2 A VIAC ODPOVEDÍ A)

Zdravie našej prírody je pre teba prvoradá. Miluješ zeleň, chceš skrásľovať prostredie v mieste kde žiješ a triedenie odpadu je pre teba samozrejmosť. Teba urobí šťastným dobrovoľníctvo len v tejto oblasti. Hodíš sa na dobrovoľnícke aktivity ako napríklad: ochrannárske dobrovoľnícke akcie v teréne, pomoc pri kampaniach alebo tvorbe PR a edukačných materiálov, dobrovoľnícke workcampy, pomoc pri zberných akciách, propagácií triedenia odpadu alebo zdravého stravovania, komunitné záhradníčenie a skrásľovacie aktivity.

OBLASŤ KULTÚRY (2 A VIAC ODPOVEDÍ B)

Nenecháš si ujsť najnovšiu výstavu v galérii alebo múzeu, divadlá a kultúrne pamiatky sú tvoja srdcovka a festivaly akéhokoľvek druhu jednoducho miluješ. Kultúrna oblasť je pre teba naozaj ako stvorená a my ti vrelo odporúčame zapojiť sa do niektorej z týchto aktivít: pomoc pri rekonštrukcii kultúrnych pamiatok a bunkrov, administratívna výpomoc v múzeách a galériách, roznášanie letákov s programom, pomoc pri organizovaní kultúrnych aktivít a festivalov, tvorivé dielne, pomoc s hosteskovaním alebo v zákulisí divadla.

DOBROVOĽNÍCTVO NA POMOC ZVIERATÁM (2 A VIAC ODPOVEDÍ C)

Si milovník zvierat a nemáš rád, keď trpia. Všetky zvery pokladáš za krásne a užitočné a bol by si rád, keby si to uvedomil každý človek. Uvedomuješ si aj to, že bez niektorých zvierat by ľudia vôbec nedokázali existovať. Tak tebe odporúčame pomoc pri ochrane zvierat, starostlivosť o zvieratká či už v útulkoch alebo v dočasnej opatere, a ak si trúfaš, tak aj výchovu šteniatok.

EXPERTNÉ DOBROVOĽNÍCTVO (2 A VIAC ODPOVEDÍ D)

Miluješ svoju prácu a chceš sa jej venovať aj vo svojom voľnom čase. Práve tvoje skúsenosti a záujmy ťa zaradili do kategórie expertného dobrovoľníctva. Tvoju profesionálnu pomoc ocení takmer ktorákoľvek organizácia v Tvojom kraji. Hodíš sa na dobrovoľnícke aktivity, ktoré zahŕňajú administratívu, písanie projektov, fotografovanie, tvorbu grafiky, PR, výskum, fundraising, učenie cudzích jazykov, programovanie a administratívu či technické činnosti, ale hlavne dlhodobú podporu chodu organizácie.

DOBROVOĽNÍCTVO V SOCIÁLNEJ OBLASTI (2 A VIAC ODPOVEDÍ E)

Ľudia, ľudia a zase ľudia. To je to, kým sa obklopuješ a čo ťa zaujíma. Všetko čo chceš je pomáhať deťom, seniorom, ľuďom so špeciálnymi potrebami, chorým ľuďom alebo ľuďom bez prístrešia. Dobrovoľníctvo v sociálnej oblasti je pre teba to pravé a my ti odporúčame zapojiť sa do dlhodobých dobrovoľníckych programov v domovoch sociálnych služieb, v integračných centrách, v nízkoprahových alebo krízových centrách, v detských domovoch, v organizáciách alebo združeniach pre ľudí so špeciálnymi potrebami, v nemocniciach ale aj vo vzdelávacích organizáciách.

DOBROVOĽNÍCTVO PRE KAŽDÉHO (AK SI V NIČOM NEOZNAČIL/A 2 ODPOVEDE)

Z každého rožku trošku, to ťa definuje. Teba neuspokojí pomáhať dlhodobo len jednej organizácii. Chceš skúsiť všetko a možno sa aj nájst v tom, čo by ťa bavilo alebo ti išlo najlepšie. Hodíš sa na jednorazové dobrovoľnícke aktivity ako napríklad dobrovoľnícke workcampy, pomoc pri zberných akciách, propagácií triedenia odpadu alebo zdravého stravovania, komunitné záhradníčenie a skrásľovacie aktivity, pomoc pri rekonštrukcii kultúrnych pamiatok a bunkrov, roznášanie letákov, pomoc pri organizovaní kultúrnych aktivít a festivalov, tvorivé dielne, pomoc s hosteskovaním alebo v zákulisí divadla, fundraisingové zbierky a mnoho iného.