

## Všetko čo potrebuješ vedieť k zapisovaniu a ORB

Cieľ máš nastavený, mentora vybraného a teraz už ostáva „len“ pravidelne makat' a ....zapisovať! Máš k zapisovaniu alebo ORB otázky? Čítaj ďalej!

Aký význam má pravidelné zapisovanie?

Zápisky ti pomôžu sledovať tvoj pokrok a udržať si motiváciu na dotiahnutie cieľov do úspešného konca! Tiež ti spätne ukážu koľkokrát si sa prekonal/a, aj keď sa ti vážne nechcelo. Zápisky sú tiež kľúčové pre finálne schválenie tvojho DofE.

Čo je ORB?

ORB (Online Record Book) je online účastnícka knižka Dofáka. Zapisuješ si sem svoj cieľ, komunikuješ s Vedúcim a zapisuješ každotýždenný pokrok. ORB je niečo ako tvoj online denník na ceste DofE.

Kedy zapisovať?

Každý týždeň ☺ Urob si zo zapisovania zvyk! Hneď, ako skončíš so svojou aktivitou, otvor ORB appku alebo choď na web a napíš, ako sa ti darilo.

Ako sa v ORB počítajú zapísané hodiny?

DofE je o dlhodobosti a pravidelnosti. Cieľom je venovať sa aktivitám každý týždeň minimálne 3 mesiace (vedľajšia úroveň na bronz). Preto si DofE nemôžeš spraviť za mesiac, aj keby si na svojich aktivitách makal/a 5 hodín v týždni. **V DofE platí 1 týždeň = 1 hodina.** Môžeš samozrejme na svojich aktivitách makat' aj viac ako hodinu týždenne, ale ORB vždy zaráta jednu hodinu za týždeň bez ohľadu na to, koľko hodín navyše si sa aktivite venoval/a.

V ORB sa týždne počítajú od pondelka do nedele, preto ak napíšeš, že si robil/a aktivitu v nedeľu a ďalší zápis je z pondelka, ORB bude počítat' 2 hodiny, pretože záznamy boli zapísané v rôznych kalendárnych týždňoch. Ak si však zapíšeš hodinu v pondelok aj v nedeľu v ten istý týždeň, ORB ti zaráta iba 1 hodinu.

Môžem splniť oblasť skôr, ak budem robiť viac ako hodinu týždenne?

Nie. DofE je o dlhodobosti, pravidelnosti a vytváraní návykov. Preto v DofE platí 1 týždeň = 1 hodina. (Samozrejme sa môžeš aktivite venovať aj viac ako hodinu týždenne, ale do DofE sa ti zaráta len jedna hodina za týždeň.)

Čo mám vlastne do zázpisov písať?

ORB je tvoj online DofE denník, preto je to úplne na tebe! Napíšeš, ako sa ti darilo alebo nedarilo, čo ťa na aktivite baví a čo naopak vôbec, aký pokrok na sebe pozoruješ, ako sa cítiš... Ak potrebuješ inšpiráciu, pomôž si týmito otázkami:

- Opíš 2 dôležité veci, ktoré sa dnes počas tvojej aktivity udiali.
- Stalo sa dnes pre teba niečo nové? Odnášaš si nejakú myšlienku alebo pocit?
- Ako sa ti vykonávala aktivita v porovnaní s tým, keď si ju robil/a prvý krát?

Ráta sa snímok  
obrazovky/printscreens  
z appky ako zápisky?

Áno. Ak používaš appku pri svojej aktivite, napr. Duolingo alebo Stravu, tak môžeš nahrat' printscreens alebo fotky ako zápisky. Ale pozor! Aspoň polovica tvojich zápisok by mala obsahovať aj písaný text. Ak nevieš o čom písať, pomôž si otázkami vyššie.

Môžem nahrat' do ORB  
fotky a videá?

Jasné! Maximálna povolená veľkosť jedného súboru je ale 10 Mb, preto videá odporúčame nahrat' napr. na youtube a do ORB prekopírovať link.

Ak máš otázku, na ktorú si tu nenašiel/nenašla odpoveď, ozvi sa svojmu Vedúcemu alebo nám na [orb@dofe.sk](mailto:orb@dofe.sk) alebo cez náš [Instagram](#).

Držíme ti palce!