

Aké ciele si môžem nastaviť na Bronzovej úrovni?

Inšpiruj sa cieľmi, ktorým sa venovali Dofáci pred tebou! Samozrejme fantázii sa medze nekladú a toto je len malá ukážka toho, čomu všetkému sa môžeš v rámci DofE venovať!

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

Ako má cieľ vyzeráť?

- ✓ Cieľ v rozvoji talentu /športe musí mať jasne popísaný **začiatkový stav** a **merateľný konečný stav**.
- ✓ Pre dobrovoľníctvo musia byť jasne popísané **a) problém / potreba, b) riešenie a aktivity** (čo chceš urobiť pre vyriešenie problému / potreby)
- ✓ Pomôcka: cieľ musí mať minimálne 2 vety

Vyhni sa nepresným cieľom (zlepším si kondíciu, budem viac fit, zlepším sa v matematike) a takisto cieľom, ktoré nie sú na 100% v tvojej moci (prijmú ma na školu, schudnem, priberiem, vyhrám súťaž, vyhrám zápas...). S nastavením konkrétneho realistického cieľa ti pomôže tvoj **mentor/ka**.

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.
- Chcem 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 zahrat' skladbu How far I'll go od Alessia Cara.
- Mojmím cieľom je naučiť sa do troch mesiacov čítať a písať jedným z japonských slabičných písíem (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. Už dlhšie sa venujem kresleniu ceruzkou a uhlíkom, no v maľovaní vodovými farbami som začiatočník. Mojmím cieľom je namaľovať 10 rôznych obrazov.
- Rozhodol som sa pre **vyšívanie**, pretože ma zaujalo ako sa obrázky dajú spracovať inak. Doteraz som ešte nikdy nevyšíval. Chcem sa naučiť konkrétne základné stehy - uzlíkový steh, plný steh, zadný steh, predný steh. Mojmím cieľom je za 6 mesiacov vyšít' 3 obrázky.
- 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 improvizáčné schopnosti najmä v jazzovej hudbe. Naučím sa interpretovať 8 štandardov.
- Za 6 mesiacov si chcem zlepšiť svoje schopnosti vo **výcviku môjho psa**. 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.
- Mojmím snom je stať sa lekárkou. Aby som sa dostala na medicínu musím vedieť **latinsky**. Zatiaľ nepoznám ani jeden latinský názov. Mojmím cieľom je naučiť sa latinské názvy 50 kostí ľudskeho tela.

- Chcem vyrobiť krátkometrážny päťminútový film na tému "Šikana v škole". Doteraz som nemala s **videoprodukciou** žiadne skúsenosti.
- Chcem sa naučiť hrať na **husle**. Hrávam na klavíri, ale v husliach som úplný začiatočník. Za 3 mesiace sa naučím etudu od J. F. Mazasa.
- Za rok som neprečítal ani jednu knihu. Mojim cieľom je **prečítať** za 6 mesiacov 7 kníh. Vybral som si knihy Starec a more, Statky zmätky, Na západe nič nové, Korene zla, List zo záhrobia, Hlava XXII.
- Ako talent som si vybrala **písanie** článkov. Články budem písať vo forme spravodajstva a vlastných úvah. Mojim cieľom je založiť si blog, kde uverejním svojich 6 článkov. Každý týždeň napíšem 1 článok a blog si dizajnovovo dotvorím. Doteraz som sa písaniu spravodajských článkov nevenovala.
- Za 6 mesiacov sa naučím **naprogramovať** jednoduchú 2D hru, v ktorej budú nasledovné prvky: hra bude reagovať na pohyb a kliknutie myšou; hra bude vedieť zobrazit' obrázok a hrať zvuky. V súčasnosti nepoznám žiadny programovací jazyk.
- Teraz dokážem zahrat' 4 akordy na **gitare** sprevádzané 2 jednoduchými druhmi rytmu. Chcel by som sa naučiť zahrat' 16 rôznych akordov na gitare (durových a molových), 4 druhy rytmu a dokázat' zahrat' 3 rôzne rockové piesne (Stairway to Heaven, In the End, Californication).
- Teraz neviem povedať po **rusky** ani jedno slovo. Na konci troch mesiacov budem vedieť časovať pravidelné a nepravidelné slovesá v prítomnom a jednoduchom minulom čase. Naučím sa slovnú zásobu z oblasti cestovania, jedla a školy a budem vedieť udržať základnú plynulú konverzáciu. Dosiahnem úroveň A2.

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. Mojim 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. Mojim cieľom je zabehnúť 5 km za 30:00 minút.
- S **jogou** iba začínam, nikdy som sa jej nevenoval. Mojim cieľom bude za 6 mesiacov zvládnuť Rikéšsku zostavu, ktorú mi odporučila mentorka.
- Mojim cieľom je naskákať v disciplíne **rope skipping** cez 300 skokov na švihadle. Momentálne preskočím znožmo 140x bez zastavenia.
- Rozhodol som sa pre **posilňovanie** celého tela. Mojim cieľom je dosiahnuť - 60 brušákov za minútu, 20 klikov za minútu a spraviť 200 drepov. Teraz dokážem spraviť 30 brušákov za minútu, 5 klikov za minútu a viem spraviť 50 drepov.
- 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. Mojim cieľom je prekonať strach a naučiť sa **jazdiť na koni** tak, aby som ho vedela ovládať a cválať na ňom.
- Mojim 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. Mojim cieľom je pripraviť sa na môj prvý zápas v thajskom boxe s oficiálnymi pravidlami.
- Mojim cieľom je, že prekonať prekážky **parkouru** minimálne vo výške 0,5 metra. V súčasnej dobe viem skočiť 0,3 metra.
- 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.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Mojim cieľom je zabehnúť 2 km, spraviť 10 drepov na jednej nohe, 8 zhybov, bench 10 x 27 kg.

- V oblasti športu som si vybrala **bicykel**. V súčasnosti som schopná prejsť z Trnavy (Družba) do Kamenáča (5,6 km) bez väčších problémov. Na stacionárnom bicykli som schopná sedieť v kuse a pedálovať stále v tempe maximálne pol hodinu a prejdem 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.
- Plánujem začať s bojovými športmi, aby som si rozšírila svoje obzory. Počas 6 mesiacov sa plánujem naučiť základy **boxu** a **kick boxu**, čiže bojové športy zamerané na postoj. Naučím sa úder prednou rukou, zadnou rukou, spodný úder, nízky kop, vysoký kop a najmä zlepším svoju kondíciu.
- Momentálne dokážem **zaplávať** kraulom 500m za 20 minút, chcela by som zaplávať kraulom 500m za 10 minút.

DOBROVOLNÍCTVO:

- 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 **pokúsim 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 tri mesiace dobrovoľne **vymýšľať program pre deti** od 13 do 15 rokov na rozvíjanie ich osobností.
- Všimol som si, že v rómskej komunite v našom meste, nemá kto deťom doma pomôcť s učením. Preto budem pravidelne chodiť do osady a **pomáhať deťom s prípravou do školy**.
- Myslím si, že deti v tejto dobe veľmi málo čítajú. Knižnice upadajú a strácajú čitateľov. V mestskej knižnici by som chcela pravidelne **pomáhať so starostlivosťou o knihy**. Raz za mesiac chcem usporiadať akciu pre deti.
- Všimla som si, že v našom meste sa nedejú žiadne zaujímavé akcie, ktoré by nás mohli rozvíjať. Mojim 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.
- 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 zblížia a pomôžu im so štúdiom.
- 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 a každé dva týždne by sa konalo interview s určitým žiakom/ profesorom gymnázia. Týmto by som chcela spríjemniť žiakom, učiteľom a ostatným pracovníkom školy veľkú prestávku.

- 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.
- Trápi ma, že mnoho detí nemá také detstvo, ako by malo mať, pretože trpia rôznymi chorobami. Preto som sa rozhodla, že pol roka 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.
- Počas troch mesiacov sa budem venovať **príprave veľkého benefičného koncertu** pre detské 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.
- V poslednej dobe vyplávalo na povrch veľa korupčných škandálov. Myslím si, že aj vd'aka väčšej občianskej angažovanosti dokážeme zabraňovať korupcii. Preto je mojím cieľom **založiť a udržať aktivistickú skupinu**, 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.
- 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 žiaden program a sú osamelí. Na to, aby som tento problém riešila, budem pravidelne **chodiť navštevovať starých ľudí** v tomto domove, a raz do mesiaca pre nich pripravím a zrealizujem spoločenské tematické poobedie.
- Počas diskusie v **študentskej rade** sme zistili, že mladí ľudia v našom okolí nepoznajú svoje možnosti na rozvoj. Usporiadam päť mesiacov trvajúci program pre študentov stredných škôl, aby spoznali možnosti na rozvoj v našej škole a okolí. Tento program by mal zahŕňať workshopy, diskusie a mentoring pre asi 50 ľudí.
- Deti s mentálnym a fyzickým postihnutím sa často boja nových ľudí vo svojom okolí. Preto sa im chcem raz týždenne venovať a **pripravovať pre nich rôzne voľnočasové a kreatívne aktivity**.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



- Na škole, kde študujem, máme rozbité zábradlie a stromy, ktoré narúšajú základy školy, je potrebné ich odstrániť. Spolu so spolužiakmi zábradlie opravíme a stromy vyrúbeme. Školníkovi zároveň **pomôžeme udržiavať a zveľadovať školu a jej okolie** prostredníctvom rôznych manuálnych prác.
- 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 zarobiť dost' peňazí na svoje fungovanie. Počas troch mesiacov pomôžem dielni **založiť a viesť stránky na facebooku a instagrame** a týmto spôsobom ich dielňu spropagovať.

! PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ **NIE SÚ** DOBROVOĽNÍCTVOM !

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