



Pracovný zošit

Meno:

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Slovensko The Duke of Edinburgh's International Award Slovakia

Naša vízia


Generácia sebavedomých mladých ľudí zodpovedných za seba a svoje okolie. Lepší mladý človek je úspechom nielen pre seba, ale aj pre celé Slovensko.

Naše poslanie

Chceme motivovať všetky skupiny mladých ľudí vo veku 14 – 24 rokov, aby na sebe komplexne pracovali. Sprostredkovaním overeného vzdelávacieho programu chceme mať trvalý dopad na mladých ľudí a ich praktické zručnosti, spoločenskú zodpovednosť a šancu uspieť v živote.

O programe

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu je rozvojový program, ktorý dáva mladým ľuďom vo veku 14 – 24 rokov šancu rozvinúť svoje schopnosti, naplniť svoj potenciál a pomáha im uspieť v živote.



OBSAH

O PROGRAME DofE	3
10 PRINCÍPOV PROGRAMU	3
STRUČNÁ HISTÓRIA PROGRAMU NA SLOVENSKU	4
ZÁKLADNÝ RÁMEC	5
Tabuľka k základnému rámcu programu.....	6
PRÍKLADY AKTIVÍT V TROCH OBLASTIACH + ICH TRVANIE	7
Športová aktivita	7
Rozvoj talentu	8
Dobrovoľníctvo.....	9
DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA + JEJ TRVANIE.....	10
Podmienky Dobrodružnej Expedície	10
REZIDENČNÝ PROJEKT + JEHO TRVANIE	11
ROLY V PROGRAME	13
CYKLUS PROGRAMU.....	15
Môj akčný plán:.....	16
VEDENIE ÚČASTNÍKOV	17
Zložky vedenia účastníkov – zručnosti Vedúceho programu:	17
Spätná väzba:	19
ADMINISTRÁCIA PROGRAMU	20
Online účastnícka knižka (ORB).....	20
Komunikácia Národnej kancelárie DofE s Miestnym centrom.....	20
Členské príspevky v Klube združenia.....	21
DofE štipendium pre Miestne centrá	23
PRÍLOHY	24
Metodika nastavovania cieľov + Checklist schválenia a podpísania ceny.....	24
Metodika dobrovoľníctva.....	24

O PROGRAME DofE

Program Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (skrátene DofE) sa realizuje v 140 krajinách sveta a ročne ho absolvuje viac ako 1,3 milióna mladých ľudí, vďaka čomu DofE uznávajú špičkové svetové univerzity a takisto najväčší svetoví zamestnávateľia pri prijímacích pohovoroch. Hlavným dôvodom je, že tieto inštitúcie hľadajú v mladých ľuďoch predovšetkým rozvinuté charakterové vlastnosti ako napr. samostatnosť, vytrvalosť, cieľavedomosť a schopnosť prevziať za seba zodpovednosť, ktoré DofE priamo rozvíja.

Mladý človek si sám stanovuje ciele, ktoré musí po dobu realizácie programu (6-18 mesiacov+) naplňovať. Učiteľ alebo dobrovoľník v programe figuruje ako rovnocenný partner, ktorý účastníka vedie k naplňaniu svojich cieľov v oblastiach ako **Šport, Rozvoj talentu, Dobrovoľníctvo a Dobrodružná expedícia**. Program DofE tak poskytuje mladým ľuďom priestor na realizáciu svojho talentu, svojich záujmov, rozvíja motiváciu a osobnú a spoločenskú zodpovednosť. Zapojeným školám a učiteľom okrem iného ponúka možnosť zvýšiť touto skúsenosťou svoje organizačné a profesionálne zručnosti.

10 PRINCÍPOV PROGRAMU

Individuálny prístup	Vyváženosť a komplexnosť
Nesúťaživosť	Rastúce nároky
Dostupnosť pre všetkých	Inšpirácia k cieľavedomosti
Dobrovoľnosť	Dlhodobosť
Dôraz na rozvoj	Zábavnosť

STRUČNÁ HISTÓRIA PROGRAMU NA SLOVENSKU

ROK 2007: DofE PRVÝKRÁT NA SLOVENSKU

The British International School v Bratislave získala licenciu pre poskytovanie programu priamo z Nadácie Medzinárodnej ceny vojvodu z Edinburghu. Prví Slováci získavajú ocenenie priamo na Slovensku. Od vzniku programu v roku 1956 vo Veľkej Británii získalo ocenenie niekoľko slovenských študentov študujúcich na zahraničných univerzitách.

december 2014: PRVÉ KROKY K NÁRODNEJ KANCELÁRII

Tím nadšencov zo vzdelávania s podporou lídrov z biznisu pripravoval pôdu pre vznik Národnej kancelárie na Slovensku.

ROK 2015: PRVÉ ZAPOJENÉ MIESTNE CENTRÁ

Po získaní skúšobnej licencie Slovenská Národná kancelária s pomocou The Duke of Edinburgh's International Foundation v Londýne pilotne testuje program od júna 2015 do júna 2016 na **12 Miestnych centrách - školách a organizáciách** v Bratislave a okolí. Vyškolených prvých 29 dobrovoľníkov – Vedúcich, Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií. 179 zapojených účastníkov.

marec 2016: ZÍSKANIE LICENCIE PRE POSKYTOVANIE PROGRAMU DofE NA SLOVENSKU

Od 31. 3. 2016 sme sa stali licencovanou Národnou kanceláriou na Slovensku. Pre kolegov z The Duke of Edinburgh's International Award v Londýne sme boli krajinou, na ktorej testovali nový spôsob budovania a licencovania Národných kancelárií.

jún 2016: PRVÁ CEREMÓNIA PRE ÚSPEŠNÝCH ABSOLVENTOV

86 účastníkov programu si v Primaciálnom paláci v Bratislave prevzalo bronzové a strieborné ocenenie z rúk britského veľvyslanca pána Andrewa Gartha a návštevou nás poctil aj prezident SR pán Andrej Kiska.

ROK 2016: 81 MIESTNYCH CENTIER, DofE OD MALACIEK PO SNINU.

V roku 2016 sa nám podarilo zapojiť ďalšie školy a organizácie. Na konci roka 2016 je na Slovensku v DofE zapojených **81 Miestnych centier**. Vyškolilo sa celkom 228 Vedúcich programu a 144 Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií. 1268 účastníkov prijalo výzvu a v programe si stanovili vlastné ciele. Úspešne spúšťame projekt Leaders of tomorrow, ktorý prepája Miestne centrá DofE a spolupracujúce firmy. Mladí ľudia môžu mať ako svojho Vedúceho človeka z biznisu.

november 2017: VÝZNAMNÁ NÁVŠTEVA

HRH Princ Edward sa zúčastnil slávnostnej ceremónie v historickej budove Národnej rady SR, kde si cenu preberalo vyše päťdesiat mladých. Debatoval s prezidentom Andrejom Kiskom o tom, prečo by elity mali pomáhať mladým uspieť a na gymnáziu v Bratislave sa stretol so študentmi a učiteľmi z celého Slovenska, ktorí boli do programu zapojení. Jedným z dôvodov návštevy bol aj fakt, že Národná kancelária bola umiestnená medzi top 3 najrýchlejšie rastúcimi kanceláriami na svete.

ROK 2017: DofE V 152 MIESTNYCH CENTRÁCH PO CELOM SLOVENSKU

Rok sme skončili s bilanciou 2203 zapojených mladých ľudí, 497 vyškolených Vedúcich programu a 331 vyškolených Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružných expedícií. Ocenenie si prevzalo 518 bronzových a strieborných absolventov. **Sme v 152 Miestnych centrách.**

ROK 2018: PRÍBEH DofE POKRAČUJE

Sústredíme sa na plynulý chod a rast programu na Miestnych centrách. Predlžujeme licencie Miestnym centrá, ktoré sú s nami už druhý rok. Školíme ďalších dobrovoľníkov. Očakávame približne 3000 zapojených účastníkov. **Zapojených je viac ako 160 Miestnych centier.**

ZÁKLADNÝ RÁMEC

Programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu sa môže zúčastniť ktokoľvek vo vekovom rozpätí **14 – 24 rokov**.

Program je poskytovaný Miestnymi centrami a Nezávislými centrami programu = certifikovanými inštitúciami/organizáciami pracujúcimi s deťmi a mládežou.

Program nie je:

- organizáciou pre deti a mládež,
- súťaž s ostatnými, súťaž o peniaze.

Program má tri úrovne: Bronzovú, Striebornú a Zlatú. Každá z úrovní má odlišnú obťažnosť, stanovený minimálny vek účastníka a dĺžku trvania (viď tabuľka na nasledujúcej strane). Ďalšie dôležité informácie:

- S programom možno začať priamym vstupom do ľubovoľnej úrovne (odporúča sa začať s najjednoduchšou, a teda Bronzovou úrovňou).
- Záujemca, ktorý má menej ako 14 rokov, môže program začať plniť po dohode s Nadáciou (kontaktujte Národnú kanceláriu).
- Ak účastník nemôže dokončiť program z vážnych dôvodov (zdravotných, rodinných) pred svojimi 25. narodeninami, po dohode s Národnou kanceláriou a Nadáciou je možné dobu pre plnenie programu predĺžiť.

V každej z úrovní programu sa mladý človek venuje aktivitám v 4 oblastiach:

Rozvoj talentu

Každý v sebe skrýva iný talent. V našom programe sa preto každý účastník sám rozhodne, čo chce zlepšiť, alebo sa venuje tomu, čo ho najviac baví. Možností je veľa – hra na hudobný nástroj, jazyky, keramika, podnikanie, IT, prírodné vedy alebo nejaká technická zručnosť.

Športová aktivita

Športom k zdraviu a pohode. V tejto oblasti programu mladý človek zlepšuje svoj športový výkon, fyzickú kondíciu, spozná radosť z pohybu a naučí sa dbať na zásady zdravého životného štýlu. Môže sa venovať tímovému športu a pri tom získať nových kamarátov, alebo si zvolí individuálny šport.

Dobrovoľníctvo

Celý život dávame a dostávame. Dobrovoľníctvo je jedným zo spôsobov, ako dávať a dostávať zároveň. Účastníci programu sa pri ňom zoznámia s ľuďmi, ktorých by inak pravdepodobne nestretli, a naučia sa empatii, tolerancii a trpezlivosti. Naučia sa byť zodpovednejší a užitoční pre spoločnosť.

Dobrodružná expedícia

Za hranice bežných zážitkov. Dobrodružná expedícia je výzva k prekonaniu obáv z neznámeho a príležitosťou vyraziť s partiou na niekoľko dní objavovať zaujímavé miesta na Slovensku a v zahraničí. Môže pršať, môže snežiť, ale dobre pripravenú skupinu nič také neprekvapí.

Na Zlatej úrovni musí účastník navyše absolvovať piatu aktivitu v oblasti:

Rezidenčný projekt

Mladý človek počas Rezidenčného projektu zotrúva určitý čas v cudzom prostredí (najmenej päť dní a štyri noci v rade), zoznámia sa s novými ľuďmi a spoločne sa venujú zmysluplnej aktivite. Rezidenčný projekt môže byť napríklad tábor, vzdelávací pobyt, výmenný zájazd alebo dobrovoľnícky projekt na Slovensku, ale aj v zahraničí.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

**Tabuľka k základnému rámcu programu**

	Športová aktivita	Rozvoj talentu	Dobrovoľníctvo	Naviac trvanie v rámci hlavného cieľa	Dobrodružné Expedície	Rezidenčný projekt
Bronz min. 14 rokov min. 6 mesiacov	✓ 3 mesiace	✓ 3 mesiace	✓ 3 mesiace	✓ + 3 mesiace	✓ 2 dni a 1 noc	
Striebro min. 15 rokov min. 12 mesiacov	✓ 6 mesiacov	✓ 6 mesiacov	✓ 6 mesiacov	✓ + 6 mesiacov / bronz	✓ 3 dni a 2 noci	
Zlato min. 16 rokov min. 18 mesiacov	✓ 12 mesiacov	✓ 12 mesiacov	✓ 12 mesiacov	✓ + 6 mesiacov / striebro	✓ 4 dni a 3 noci	✓ áno

Priestor na poznámky:

PRÍKLADY AKTIVÍT V TROCH OBLASTIACH + ICH TRVANIE



3 mesiace

+ 3 mesiace (ak ide o oblasť špecializácie)



6 mesiacov

+ 6 mesiacov (ak ide o oblasť špecializácie)



12 mesiacov

+ 6 mesiacov (ak ide o oblasť špecializácie)

Športová aktivita

Cieľom oblasti je podporovať účastníkov v športových aktivitách, aby sa zlepšilo zdravie, kondícia a výkon mladých ľudí. Nie je nutné, aby každý účastník lámal rekordy a zbieral medaile. Dôležité je robiť športovú činnosť pravidelne a s nadšením. Účastníci si môžu vybrať šport, ktorému sa už určitú dobu venujú, alebo začať s niečím úplne novým. Je však dôležité, aby si vždy stanovili správny cieľ.

- ✓ Športová aktivita by nemala byť príliš podobná aktivitám zvoleným v oblastiach Rozvoj talentu a Dobrovoľníctvo – princíp vyváženosti.
- ✓ Športovú aktivitu a cieľ zvolte tak, aby bolo možné zlepšovať sa po celú dobu plnenia danej úrovne.
- ✓ Je to šport alebo nie? Ak sa človek aspoň trochu zapotí, môžete to považovať za šport. Sporné prípady konzultujte s Národnou kanceláriou (napr. šach sa nepovažuje v rámci programu za športovú aktivitu).

PRÍKLADY ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT

INDIVIDUÁLNE ŠPORTY

Atletika
Bedminton
Behanie
Cyklistika
Golf
In-line korčuľovanie
Jazda na koni
Bowling
Lukostreľba
Moderný päťboj
Orientačný beh
Squash
Stolný tenis
Streľba
Tenis
Triatlon

TÍMOVÉ ŠPORTY

Americký futbal / rugby
Baseball / softball
Basketbal
Florbal
Futbal
Hádzaná

Nohejbal
Pozemný hokej a hokejbal
Ultimate frisbee
Volejbal

FITNESS AKTIVITY

Fitness skupinové aktivity
(aerobik, zumba a pod.)
Gymnastika
Chôdza / Pešia turistika
Joga / Body & mind /
Zdravotné cvičenia
Posilňovanie / Fitness
Trampolíny

TANEC

Balet
Brušné a orientálne tance
Flamenco
Latinskoamerické tance
Ľudové tance
Spoločenské tance
Štandardné tance
Stepovanie
Street dance

ADRENALÍNOVÉ ŠPORTY

BMX
Horolezectvo / Boulderling
Lietanie
Parašutizmus
Parkour
Skateboarding

BOJOVÉ UMENIA

Aikido
Box
Capoeira
Judo
Karate
Kickbox
Sebaobrana
Šerm
Tae Kwon Do
Zápas

VODNÉ ŠPORTY

Dračie lode
Kajakárstvo
Kanoistika
Kiteboarding

Paddleboarding
Plachtenie
Plávanie
Potápanie
Surfing / Windsurfing
Synchronizované plávanie
Veslovanie
Vodné lyžovanie
Vodné pólo

ZIMNÉ ŠPORTY

Bežecké lyžovanie
Biatlon
Curling
Jazda na boboch
Jazda na saniach
Krasokorčuľovanie
Korčuľovanie na ľade
Ľadový hokej
Lyžovanie
Snowboarding
Snowkiting

Rozvoj talentu

Táto oblasť poskytuje účastníkovi príležitosť zlepšiť akúkoľvek schopnosť rozvinúť svoj talent, alebo skúsiť niečo úplne nové. Rozvoj talentu má viesť k získaniu nových alebo zlepšeniu súčasných záujmov a talentov. Dôležité je stanoviť si dobre merateľný cieľ, ktorý nebude ani príliš jednoduchý, ani príliš náročný.

- ✓ vybraná aktivita by nemala byť príliš podobná aktivitám zvoleným v oblastiach Športová aktivita a Dobrovoľníctvo – princíp vyváženosti.
- ✓ aktivita a cieľ by mali byť zvolené tak, aby bolo možné zlepšovať sa po celú dobu plnenia danej úrovne.

PRÍKLADY AKTIVÍT ROZVOJA TALENTU**ODBORNÉ SCHOPNOSTI**

Archeológia
Cukrárstvo
Elektronika
Event management
Finančná gramotnosť/Účtovníctvo
História
Informačné technológie
Kozmetika/Kaderníctvo
Masáže a starostlivosť o telo
Matematika
Politické štúdie
Riadenie motorových vozidiel
Riadenie podniku/management
Meditačné aktivity
Varenie
Zdravotníctvo a prvá pomoc

MÉDIA & KOMUNIKÁCIA

Blogovanie
Debatovanie
Digitálne médiá
Filmová kritika
Moderovanie akcií/vystupovanie na verejnosti
Moderovanie v rádiu/televízii
Novinárske písanie
Prezentačné schopnosti
Tvorba časopisu
Tvorba videí/filmov
Tvorba webu
Programovanie
Webový design
Znakový jazyk

VÝTVARNÉ UMENIE**& REMESLÁ**

Aranžovanie kvetín
Fotografovanie

Grafický design
Háčkovanie
Kaligrafia
Keramika
Kováčstvo
Kreslenie
Maľovanie
Módne návrhárstvo
Origami
Patchwork
Pletenie
Pletenie košíkov
Práca so sklom
Sochárstvo
Šitie
Výroba darčkových predmetov
Výroba krajok
Výroba oblečenia
Výroba šperkov
Vyšívanie
Spracovanie dreva

MÚZICKÉ UMENIE

Bruchomluvecstvo
Cirkusové umenie
Dance choreography
Divadelná kritika
Herectvo a divadelníctvo
Improvizačné divadlo
Kúzelníctvo
Bábkoherectvo
Mažoretky a twirling

CUDZIE JAZYKY

Angličtina
Čínština
Francúzština
Taliančina
Japončina
Nemčina
Portugalčina
Ruština
Španielčina

PRÍRODA & ZVIERATÁ

Astronómia
Biológia
Botanika
Ekológia a ochrana životného prostredia
Fyzika
Geológia
Chémia
Chov akváriových rybiek
Lesníctvo
Lisovanie kvetín
Meteorológia
Starostlivosť o domáce zvieratá
Pestovanie kvetín
Pozorovanie vtákov
Rybárstvo
Včelárstvo
Výcvik koní a starostlivosť
Výcvik psov a starostlivosť
Záhradkárstvo
Poľnohospodárstvo
Zoológia
Koníčky & HRY
Čítanie
Hranie rolí (Larp a pod.)
Kartové hry
Biliardové hry
Modelárstvo
Ostatné stolné hry
RC modely
Zberateľstvo
Šach
Šípky

HRA NA HUDOBNÝ**NÁSTROJ**

Akordeón
Bicie
Flauta
Fúkacia harmonika
Harfa
Husle

Klarinet
Kontrabas
Gitara
Piano
Pozauza
Saxofón
Rúrka
Organ
Violončelo

HUDBA - OSTATNÉ

Diskdžokej (DJ)
Hranie/spev v kapele
Hudobná improvizácia
Hudobná kritika
Hudobná teória a náuka
Príprava hudobného podujatia
Zborový spev
Skladanie hudby
Sólový spev

AKTIVITY SÚVISIACE**SO ŠPORTOM**

Funkcia rozhodcu
Lietanie
Motorové športy
Strelba
Trénerstvo
Údržba športovísk

Dobrovoľníctvo

Je jeden zo spôsobov, ako dávať a dostávať zároveň. Účastníci programu pozitívne menia veci vo svojom okolí a učia sa zodpovednosti a trpezlivosti. Bez nároku na odmenu sa venujú iným ľuďom, komunite, či životnému prostrediu. Účastníci by si mali sami zvoliť činnosť, ktorá im príde zmysluplná a bude ich baviť. Cieľom je nájsť problém, ktorí si sami mladí pomenujú a tento problém pomôžu riešiť prostredníctvom dobrovoľníctva.

- ✓ Vybraná aktivita by nemala byť príliš podobná aktivitám zvoleným v oblastiach Športová aktivita a Rozvoj talentu – princíp vyváženosti.
- ✓ Aktivita a cieľ by mali byť zvolené tak, aby bolo možné zlepšovať sa po celú dobu plnenia danej úrovne.
- ✓ Pri tejto oblasti je veľmi dôležité podrobne vysvetliť účastníkom jej zmysel a detailne konzultovať výber aktivity.




PRÍKLADY AKTIVÍT V OBLASTI DOBROVOĽNÍCTVA

<u>PRÁCA S ĽUĎMI</u>	<u>OBČIANSKA ANGAŽOVANOSŤ</u>	<u>POMOC V NEZISKOVOM SEKTORE</u>	<u>ŽIVOTNÉ PROSTREDIE A ZVIERATÁ</u>
Pomoc deťom – učenie / doučovanie	Pomoc s prípravou miestnych podujatí	Fundraising a zbierky	Starostlivosť o životné prostredie v mojom okolí
Pomoc ľuďom so zvláštnymi potrebami - (bez domova)	Pomoc v miestnych médiách	Pomoc s prípravou podujatí	Pomoc v zvieracom útulku
Pomoc starým ľuďom	Príprava prospešného projektu	Pomoc v Miestnom centre	
Práca s mládežou	Účasť v školskej alebo miestnej rade / parlamente	Pomoc v neziskovej organizácii (napr. práca v charitatívnom obchode / kaviarni)	Práca v národnom parku
Rola Vedúceho: Športové trénerstvo Vedenie skupiny (napr. skaut, tábor)	Zvyšovanie povedomia o významných témach		Práca v ZOO či na farme
Záchranárske služby a prvá pomoc			Zbieranie odpadkov Zvyšovanie povedomia o významných témach

Mnoho ľudí a organizácií je ochotných poskytnúť účastníkom príležitosti pre dobrovoľníctvo. Medzi ne patria sociálni pracovníci, lekári, cirkevné inštitúcie, školy, nemocnice, väznice, inštitúcie venujúce sa mládeži, ekologické organizácie, miestne samosprávy, dobrovoľnícke organizácie mládeže, organizácie zaoberajúce sa ochranou zvierat alebo medzinárodné organizácie, ako napríklad UNICEF a Človek v ohrození. Vedúci programu by mal účastníkov povzbudiť k tomu, aby identifikovali problém, navrhli riešenia a získali informácie o možnostiach dobrovoľníckeho zapojenia v regióne.

Ponuky dobrovoľníctva: www.dobrovolnictvo.sk

DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA + JEJ TRVANIE

	<ul style="list-style-type: none">• cvičná: 1 deň + 1 noc• kvalifikačná: 2 dni + 1 noc• cielené úsilie: 6 hodín / deň
	<ul style="list-style-type: none">• cvičná: 2 dni + 2 noci• kvalifikačná: 3 dni + 2 noci• cielené úsilie: 7 hodín / deň
	<ul style="list-style-type: none">• cvičná: 2 dni + 2 noci• kvalifikačná: 4 dni + 3 noci• cielené úsilie: 8 hodín / deň

Podmienky Dobrodružnej Expedície

- ✓ Expedičná skupina musí mať 4 – 7 členov (8 u tandemových aktivít) rovnakej úrovne programu a približne rovnakého veku; nie všetci musia byť účastníkmi programu, ale všetci musia dodržiavať jeho pravidlá.
- ✓ Plánovanie expedície je úplne na expedičnej skupine a mal by sa na ňom podieľať celý tím
- ✓ Expedičný tím musí byť plne sebestačný – k pohybu nesmú využívať motorizované vozidlá; všetko vybavenie a zásoby jedla si účastníci nesú sami; behom expedície si nesmú nič kupovať, nemali by byť závislí na modernej technológii (GPS či internet) a mobilné telefóny by mali byť využívané iba v prípade núdze.
- ✓ Ubytovanie musí byť zabezpečené v prenosných stanoch alebo iných jednoduchých príbytkoch bez poskytovanej stravy.
- ✓ Každá expedícia musí mať jasne definovaný účel (vzdelávací cieľ).
- ✓ Každá expedičná skupina musí absolvovať expedičný výcvik a minimálne jednu cvičnú expedíciu.
- ✓ Každá expedícia musí obsahovať minimálny počet hodín cieleného úsilia (podľa zvolenej úrovne).
- ✓ Expedičná skupina je v ideálnom prípade iba pod vzdialeným dohľadom Školiteľa a Hodnotiteľa expedícií.
- ✓ Zhodnotenie expedície a potvrdenie splnenia všetkých pravidiel má za úlohu kvalifikovaný Hodnotiteľ ktorému po dokončení expedície musia účastníci odovzdať záverečnú správu (blog, fotografie, prezentáciu), ktorá sa vzťahuje k účelu expedície.

DRUHY A PRÍKLADY DOBRODRUŽNÝCH EXPEDÍCIÍ

BEŽNÁ EXPEDÍCIA

Cesta spojená s účelom, kde väčšina cieleného úsilia je venovaná presunom a menšia časť je venovaná prieskumu a zbieraniu informácií.

Účastníci sa môžu vydať na expedíciu pešo alebo na nemotorizovanom dopravnom prostriedku (napr. bicykel, kanoe, kajaky, rafty, kolobežky atď.), prípadne na zvierati (napr. kôň, osol, ťava a pod.)

PRIESKUMNÁ VÝPRAVA

Účel expedície je úzko prepojený s cestou alebo ide o tematicky zameranú výpravu (napr. geologický, historický, botanický alebo iný prieskum) v prírodnom či inom odľahlom prostredí.

Zásadné je tu pozorovanie a zbieranie informácií súvisiace s účelom cesty, ktorému je venovaná väčšina času. Netreba zabúdať na zážitok z cestovania. Na presunoch tím stále musí stráviť aspoň 1/3 času cieleného úsilia. (Bronzová úroveň 2 hodiny, Strieborná 2 hodiny 20 minút, Zlatá 2 hodiny 40 minút).

VÝNIMOČNÁ EXPEDÍCIA

Výrazne náročnejšie (napr. plachtenie, lezenie) alebo dlhšia expedícia, prípadne expedícia, ktorá nie úplne zodpovedá všetkým podmienkam Dobrodružnej Expedície.

Vyžaduje konzultáciu a schválenie od Národnej kancelárie.

MOŽNÉ SPÔSOBY CESTOVANIA:

chôdza, bicykle, kolobežky, kolieskové korčule, kone, kanoe, kajaky, pramice, plachetnice, bežky, snežnice, skialpinistické lyže, a pod.

DOSPELÉ OSOBY NA EXPEDÍCIU:

Pre Dobrodružnú Expedíciu sú kľúčové dve dospelé osoby, ktoré absolvovali školenie Školiteľov a Hodnotiteľov Dobrodružnej Expedície – Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej Expedície.

Školiteľ je osoba zodpovedná za expedičnú skupinu a teda za proces plánovania, príprav a výcviku.

Hodnotiteľ expedície má za úlohu zhodnotenie výpravy a udelenie potvrdení, či expedícia bola v súlade s 20 základnými podmienkami. Pri bronzovej a striebornej expedícii môže byť Hodnotiteľom osoba z daného Miestneho centra. Pri Zlatej expedícii to za účelom zachovania medzinárodných štandardov musí byť externá osoba. Inštitúcie si externého Hodnotiteľa môžu nájsť samé, prípadne im s tým môže pomôcť NK. V oboch prípadoch je však za náklady externého Hodnotiteľa zodpovedná inštitúcia, ktorá expedíciu organizuje.

NEZABUDNITE:

- Hodnotiteľ expedície počas Dobrodružnej expedície nemôže byť tá istá osoba ako Školiteľ expedície
- Zlatá expedícia je hodnotená externým Hodnotiteľom – ak nemáte externého Hodnotiteľa, kontaktujte NK so žiadosťou o jeho zabezpečenie
- Náklady na účasť Školiteľa a Hodnotiteľa (aj externého) sú hradené Miestnym centrom, ktoré expedíciu v rámci programu organizuje
- Účelom expedície je vzdelávací cieľ členov expedičného tímu, t.j. čo sa chcú oni na tejto expedícii dozvedieť
- Expedície je dobré realizovať kvôli počasiu v mesiacoch máj - október

REZIDENČNÝ PROJEKT + JEHO TRVANIE



minimálne 5 dní + 4 noci
(v jednom kuse)

Špeciálna oblasť pre účastníkov Zlatej úrovne programu, ktorej cieľom je rozšíriť mladým ľuďom obzory. Mladý človek zotrvá určitý čas v cudzom prostredí, zoznámi sa s novými ľuďmi a spoločne sa venujú zmysluplnej aktivite. Môže ísť o školenie, tábor či dobrovoľnícky pobyt.

PRÍKLADY REZIDENČNÉHO PROJEKTU

REZIDENČNÉ PROJEKTY SPOJENÉ S DOBROVOĽNÍCTVOM

Pobyt na detskom tábore v roli dobrovoľného vedúceho

Dobrovoľná práca pre národné parky

Dobrovoľnícky workcamp

Práca pre zahraničnú charitatívnu organizáciu

ŠKOLENIA, KURZY A PROJEKTY ZAMERANÉ NA ŠPORT

Kurzy dobrodružných outdoorových aktivít

Športové trénerstvo spojené s pobytom

Pobytová akcia zameraná na rozvoj športových schopností

ŠKOLENIA, KURZY A PROJEKTY ZAMERANÉ NA SEBAVZDELÁVANIE

Jazykový kurz s pobytom

Pobytový kurz zameraný na rozvoj zručností

Pobytové vzdelávacie školenie

Mládežnícke parlamenty

Tipy: Prezrite si napr. webstránky organizácií: LEAF, Discover, Eurodesk, Európsky portál pre mládež, SALTO, INEX, Mladiinfo, prestredoskolakov.sk, CTY (cty.jhu.edu), Saia a pod.

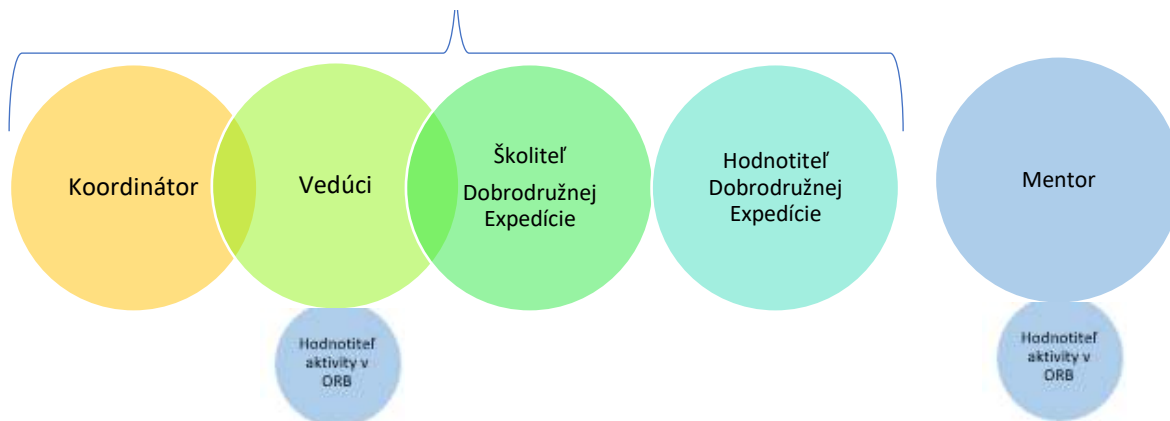
Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Priestor na poznámky:

ROLY V PROGRAME

Členovia tímu DofE vyškolení Národnou kanceláriou, pôsobiaci na Miestnom centre



ROLA	TYP ŠKOLENIA KTORÉ MUSÍ ABSOLVOVAŤ		ĎALŠIE PODMIENKY
	<u>Po vstupe do programu</u>	<u>Po 1. roku v programe</u>	
Koordínátor	Školenie pre Vedúcich programu	Školenie pre Koordinátorov programu	Nominovaný vedením a schválený kolegami z tímu DofE na MC
Vedúci programu	Školenie pre Vedúcich programu	✗	✗
Školiteľ Dobrodružnej Expedície (DE)*	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	✗	✗
Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície (DE)*	Školenie pre Školiteľov a Hodnotiteľov DE	✗	✗
Mentor	✗	✗	Je odborníkom v oblasti stanoveného cieľa
Hodnotiteľ aktivity v ORB	✗	✗	Je odborníkom v oblasti stanoveného cieľa

***Na kvalifikačnej Dobrodružnej Expedícii Školiteľ a Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície NESMIE byť jedna osoba**

Užitočný tip: Ak máte na Miestnom centre málo Vedúcich programu a veľa mladých ľudí ktorí sa chcú zapojiť, resp. len chcete spestriť ponuku Vedúcich pre účastníkov, informujte sa v Národnej kancelárii ohľadom možnosti zapojenia Vedúcich z biznisu na vašom MC

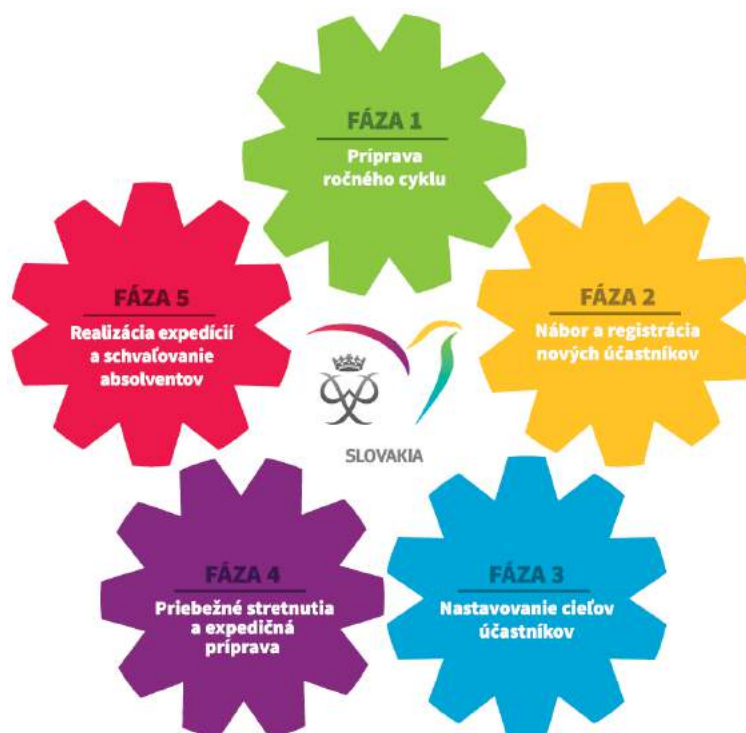
ROLA	ÚLOHY DANEJ ROLE
Koordínátor	Koordinácia programu na MC – zabezpečenie jeho dobrého chodu, koordinácia Vedúcich a Školiteľov a Hodnotiteľov DE na MC – pravidelné stretnutia, komunikácia s NK
Vedúci programu	Vedenie účastníkov v programe DofE, môže byť aj Hodnotiteľom aktivity v ORB
Školiteľ Dobrodružnej Expedície (DE)	Príprava účastníkov DofE na Dobrodružnú Expedíciu, dohľad nad účastníkmi počas cvičnej aj kvalifikačnej Dobrodružnej Expedície
Hodnotiteľ Dobrodružnej expedície (DE)	Hodnotenie splnenia 20 podmienok účastníkmi počas kvalifikačnej Dobrodružnej expedície. (Na kvalifikačnej DE nemôže byť osoba totožná so Školiteľom DE.)
Mentor	Vedenie účastníka v dosahovaní cieľa v jednej z troch oblastí v ktorej je odborníkom, môže byť aj Hodnotiteľom aktivity v ORB
Hodnotiteľ aktivity v ORB	Záverečné hodnotenie aktivity – splnenia cieľa v jednej z troch oblastí v ktorej je odborníkom + zápis hodnotenia do ORB

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)
Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov



Priestor na poznámky:

CYKLUS PROGRAMU



Dôležité termíny v rámci Cyklu programu, o ktorých by mal každý Vedúci programu vedieť:

Príprava ročného Cyklu	Nábor a registrácia nových účastníkov	Nastavovanie cieľov účastníkov	Priebežné stretnutia a expedičná príprava	Realizácia expedícií a schvaľovanie absolventov
<i>marec-jún</i>	<i>september</i>	<i>október-november</i>	<i>december-marec</i>	<i>apríl - september</i>

30.9 ukončená registrácia účastníkov do ORB a online platby za účastníkov

31.10 nastavený cieľ pre hlavnú oblasť účastníkov (aj zapísaný v ORB)

30.11 nastavený cieľ pre ostatné oblasti účastníkov (aj zapísané v ORB)

30.6 účastníci majú dokončené 3 oblasti Šport, Rozvoj talentu a Dobrovoľníctvo (aj zapísané v ORB)

31. 7 schválení účastníci Národnou kanceláriou

Každoročné konanie ceremónií:

Ceremónia východné Slovensko: 1. septembrový utorok
 Ceremónia západné Slovensko: 2.septembrový utorok
 Ceremónia stredné Slovensko: 3. septembrový utorok

(ak je v daný týždeň sviatok v utorok, platí štvrtok)

Môj akčný plán:

Keď sa vrátim zo školenia pre Vedúcich programu na Miestne centrum, urobím tieto tri veci:

Priestor na poznámky:

VEDENIE ÚČASTNÍKOV

Vedenie účastníkov spočíva v pomoci, ktorú Vedúci programu poskytuje svojmu účastníkovi programu – a to prostredníctvom vedenia a rád. Vedúci programu ako staršia skúsenejšia osoba pomáha mladšiemu mentorovanému pri dosahovaní cieľov a vykonávaní každodenných činností. Vedúci slúži účastníkovi ako vzorový model, podľa ktorého sa vedený účastník programu správa a vďaka ktorému sa môže rozvíjať. Tento vzťah je skôr neformálneho charakteru a je založený na dôvere a partnerskom vzťahu.

Vedúci programu je

dobry poslucháč
kritický priateľ
poradca
role model
tvorca sietí – „networker“
kouč
motivátor

Vedúci programu nie je

psychoterapeut
rýpač
spasiteľ
babysitter
bankomat
rodič
príjemný kolega

Určite robte

Oceňte akékoľvek signály pokroku
Pozorne počúvajte
Pýtajte sa dobré otázky
Zdieľajte svoje myšlienky a pocity
Vždy prídte načas
Robte všetko pre to, aby ste boli dobrým príkladom
Rešpektujte hodnoty a životný štýl mentorovaného
Budujte vzájomný rešpekt
Budte úprimný

Určite nerobte

Myslíte si, že všetko sa zmení za jednu noc
Skočte rovno na riešenia
Posudzujete / Súдите
Zabúdate, že komunikovanie znamená aj počúvanie
Snažte sa byť rodičom
Rozprávate sa o veciach, ktoré nie sú relevantné, pretože sa radi počúvate
Vtláčate vaše presvedčenia a hodnoty mentorovanému
Odmietate, že aj účastník môže mať pravdu
Ste opatrný a uzavretý

Zložky vedenia účastníkov – zručnosti Vedúceho programu:

Zásady aktívneho počúvania

- ✓ Je dôležité vedieť sa pýtať
- ✓ Ak hovoriaci rozpráva len o faktoch, je treba opýtať sa ho aj na pocity
- ✓ Ak hovoriaci rozpráva len o pocitoch, je treba opýtať sa ho aj na fakty
- ✓ Ak hovoriaci zovšeobecňuje, je treba opýtať sa ho na príklady
- ✓ Najužitočnejšia fráza: povedz mi o tom viac, prosím

Kladenie otázok, podnecovanie k sebareflexii

Zručnosť v kladení otázok pomáha vedenému – účastníkovi programu otvárať dvere, ktoré sú zavreté alebo zabudnuté. Otázka má v sebe tú moc, že nás automaticky nastaví na hľadanie odpovede.

Čo by si sa potreboval/a naučiť a ako to využiješ?

Vidím, že si nahnevaný/á. Čo ťa nahnevalo? Čo by ti pomohlo?

ZATVORENÉ	OTÁZKY versus	OTVORENÉ
Myslíš si, že je to vhodný postup? Pomôže ti ak sa toto naučíš, k dosiahnutiu tohto cieľa?		Aký postup by si považoval za vhodný? V čom vidíš prínos toho, že sa naučíš to, pre čo si sa rozhodol? Ako ti to pomôže dosiahnuť cieľ?

Tip: Otázky „Prečo?“ majú tendenciu ľudí umlčať, pretože sa odvolávajú na ich motívy. Keď položíte otázku ako „Prečo si urobil to a to?“, žiadate vedeného – účastníka, aby bránil a zdôvodňoval svoje činy. Takže sa nemôžete potom čudovať, ak prejde do obranného postoja.

Prvé stretnutie

- ✓ Venujte čas vzájomnému spoznaniu sa
- ✓ Hovorte o tom, ako vedenie účastníka v rámci programu prebieha
- ✓ Identifikujte ciele vedenia a zároveň ciele jednotlivých oblastí
- ✓ Identifikujte očakávania účastníka programu od vášho vedenia (Prečo sa chcem učiť? Ako a kam ma to posunie?)
- ✓ Definujte ukazovatele úspechu vedenia v rámci programu
- ✓ Hovorte otvorene o svojich očakávaniach, potrebách, limitoch
- ✓ Dohodnite sa na hraniciach
- ✓ Diskutujte o možnostiach rozvoja
- ✓ Prediskutujte logistiku

Definovanie cieľa a plánu rozvoja

- ✓ Identifikujte rozvojové ciele
- ✓ Definujte čiastkové ciele, ktoré povedú k dosiahnutiu hlavného cieľa
- ✓ Identifikujte čiastkové úlohy (nová úloha, projekt, najbližší cieľ)
- ✓ Spravte zoznam potenciálnych zdrojov – materiálnych aj ľudských (kto s čím v mojom okolí pomôže , koľko čo bude stáť)
- ✓ Nastavte najbližší termín, kedy má byť cieľ dosiahnutý, kedy budete vyhodnocovať progres

TIPY NA OTÁZKY NA HĽADANIE AKTIVITY

Akým aktivitám sa (už) venuješ?
Aké aktivity robíš? Chceš v nich pokračovať alebo skúsiť nejaké nové?
Čo by ťa zaujímalo?
Je nejaká aktivita, na ktorú si si doteraz netrúfol/la?
Čo by si chcel/a robiť a nikdy ti na to neostal čas? / Nebola na to príležitosť?
Čo by si chcel/a dokázať a za ako dlho?
Je niečo, čo chceš skúsiť?
Je niečo, v čom sa chceš zdokonaľiť?
V čom by si sa chcel/a zlepšiť? A prečo?
Čo už vieš a môžeš sa v tom ešte zlepšiť?
Čo očakávaš od programu a čo chceš získať?
Čo by si chcel/a v sebe prekonať?
Čo ťa baví?
Kam chodíš a čo robíš?
Vieš niečo o dobrovoľníctve?
Kde, ako a komu by si chcel/a pomáhať? Ktorá oblasť by sa ti páčila?

TIPY NA OTÁZKY NA HĽADANIE AKTIVITY

Aké „to“ pre teba bolo?
Čo si zo svojej skúsenosti odnášaš do života? (v škole, v práci, v rodine, v priateľstvách, v твоjich aktivitách)
Ako táto skúsenosť ovplyvnila tvoju životnú cestu?
Čo si sa dozvedel/a o sebe, o druhých, o svete?
Čo ťa počas plnenia programu prekvapilo?
V akej aktivite si urobil/a najväčší pokrok? Aký pokrok si urobil/a?
Čo je pre teba výzva?
Akú ďalšiu výzvu do budúcnosti máš?

TIPY NA OTÁZKY K FORMULÁCII CIEĽOV

Je to tvoj cieľ, alebo niekoho iného?
Je cieľ zameraný na to, čo chceš dosiahnuť, alebo na to, čomu sa chceš vyhnúť?
Zodpovedá cieľ tvojmu životnému smerovaniu?
Je cieľ prepojený s nejakým väčším zámerom?
Premýšľaj, čo tým môžeš ovplyvniť.
Čo ti môže zabrániť v dosiahnutí cieľa? Čo s tým môžeš urobiť?
Ako zmeriaš svoj postup?
Aké prostriedky / zdroje budeš potrebovať na dosiahnutie tohto cieľa?
Ako skontroluješ / zmeriaš, či si dosiahol/a svoj cieľ?
Čo všetko urobíš, aby si svoj cieľ dosiahol/a?

Spätná väzba:

Spätná väzba je nevyhnutnou súčasťou práce mentora. Naučte sa ju efektívne poskytovať prostredníctvom šesťkrokovej metódy.

1. Určíte konštruktívny cieľ spätnej väzby – Ako chcem spätnou väzbou pomôcť účastníkovi?
2. Konkrétne opíšte, čo ste pozorovali – Vyjadrujte sa k určitej udalosti alebo správaniu.
3. Popíšte svoje reakcie – Vysvetlite dôsledky správania účastníka, ktorému poskytujete spätnú väzbu. Tiež povedzte, čo si o tom myslíte. Ukážte príklady toho, ako ste boli vy a iní zasiahnutí jeho správaním.
4. Dajte druhej strane príležitosť pýtať sa, prípadne odpovedať a vysvetliť.
5. Ponúknite vlastný návrh – Skúste poskytovať nápomocné návrhy a vysvetlite ich na praktických, prijateľných príkladoch.
6. Zhrňte a vyjadrite svoj návrh – Skúste sformulovať diskusiu do pár ľahko zapamätateľných bodov. Rozhovor ukončite pozitívnou poznámkou, v ktorej vyslovíte dôveru v schopnosti účastníka zlepšiť situáciu.

Dať spätnú väzbu znamená

Popísať konkrétne správanie

Dať jasne najavo, ako vás daný spôsob ovplyvnil

Vysloviť konštruktívny návrh, prosbu, alebo požiadavku

Myslieť na to, že spätná väzba slúži pre prospech iných a nie pre vlastný prospech

Prijať spätnú väzbu znamená

Sústrediť sa a načúvať

Objasňovať situáciu pre lepšie pochopenie – pýtať sa spresňujúce otázky (nepolemizovať, nehádať sa)

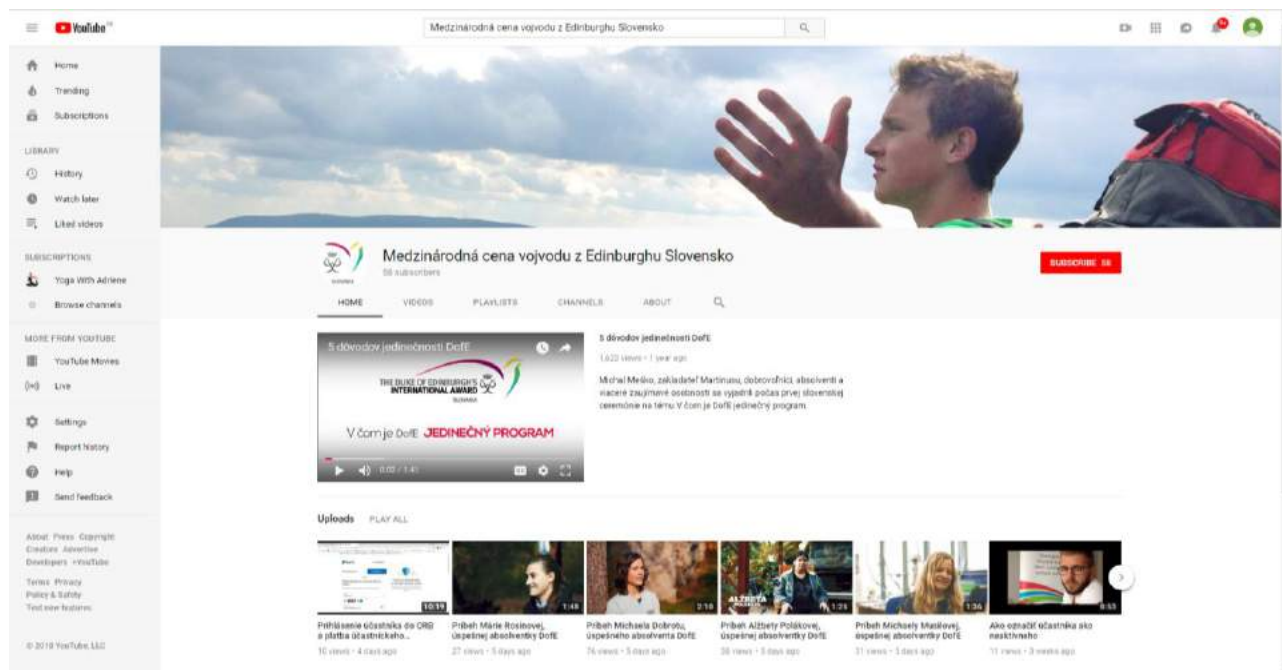
Úprimne poďakovať – napríklad jednoduchým „Ďakujem“

Priestor na poznámky:

ADMINISTRÁCIA PROGRAMU

Online účastnícka knižka (ORB)

Informácie o základnom používaní Online účastníckej knižky nájdete na [Youtube kanáli Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu Slovensko](#):



Ľahké vyhľadávanie aktuálnych ORB inštruktážnych videí je cez našu stránku www.dofe.sk:

Kliknite na: Nové ORB → ORB inštruktážne videá → vyberte si video ktoré vás zaujíma a ktoré vám uľahčí prácu 😊

Komunikácia Národnej kancelárie DofE s Miestnym centrom

S Miestnymi centrami komunikujú v prvom rade priamo **Programoví manažéri**, preto sa v prípade akýchkoľvek otázok sa obracajte priamo na nich. Pravidelne vás a hlavne Koordinátorov Miestnych centier prostredníctvom e-mailovej komunikácie informujú o dôležitých dátumoch a aktivitách.

V Národnej kancelárii máme tiež komunikačný tím, ktorý pre vás vytvára rôzne podporné materiály, prezentácie či videá, a uľahčuje vám tak prácu na Miestnom centre. Tieto podporné nástroje spolu s rôznymi ponukami pre vás a vašich Dofákov vám zasiela pomocou tzv. **newslettera**. Tieto emaily sú priamo šité na vás a vaše potreby a tvoria podstatnú súčasť komunikácie s Miestnym centrom.

Na Facebooku sme pre našich Vedúcich a Koordinátorov vytvorili špeciálnu skupinu pod názvom **Vedúci programu DofE - nápady, skúsenosti, spolupráca**, kde si medzi sebou môžete zdieľať rôzne novinky či tipy. Určite vám odporúčame stať sa členom tejto skupiny. <https://www.facebook.com/groups/876692815732638/>.

Členské príspevky v Klube združenia

Členský príspevok v Klube združenia je zadefinovaný na základe článku XVIII Stanov združenia The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z. (ďalej len DOFE SK) a Smernice 01.2_2016 o Klube združenia.

Do Klubu združenia DOFE SK môžu vstúpiť všetky organizácie, ktoré vyplnia Prihlášku do Klubu združenia. Členstvo v Klube združenia následne umožňuje využívať Podporné služby pre Miestne centrum poskytujúce program Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (skrátene DofE). Toto členstvo je sponatnené **Celkovým ročným členským príspevkom**, ktorý je zložený z troch variabilných častí a splatný za každý rok členstva a v doleuvedenom nastavení **platný od 1.1.2019**:

- Základný členský príspevok;
- Dodatočný členský príspevok za vyškolenie Vedúceho programu alebo Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií;
- Dodatočný členský príspevok za účastníkov v programe DofE.

Základný členský príspevok

Počet rokov člena v Klube združenia DOFE SK	Priemerná výška poplatkov (školné, zápisné, iné) na školský rok na mladého človeka u člena < 1500 EUR	Priemerná výška poplatkov (školné, zápisné, iné) na školský rok na mladého človeka u člena 1500 - 5000 EUR	Priemerná výška poplatkov (školné, zápisné, iné) na školský rok na mladého človeka u člena > 5000 EUR
1 – 2 roky	0 €	200 €	1 000 €
3 a viac rokov	150 €*	350 €*	1 100 €*

Zľavy (jeden člen Klubu môže aplikovať obe zľavy):

*Zľava 50 € ak počet registrácií účastníkov v aktuálnom školskom roku je vyšší ako 5% študentov školy (platí pre členov Klubu, ktorí sú stredné školy) alebo je počet novoregistrovaných účastníkov v aktuálnom školskom roku je aspoň 12 (platí pre členov Klubu okrem stredných škôl).

a

*Zľava 50 € ak člen má min. 5 aktívnych Vedúcich programu a min. 5 aktívnych Školiteľov a Hodnotiteľov programu (platí pre všetkých členov Klubu).

Dodatočný členský príspevok za vyškolenie Vedúceho programu alebo Školiteľa a Hodnotiteľa Dobrodružných expedícií

Typ školenia	Dodatočný členský príspevok za účastníka školenia v EUR
2 dňové školenie pre Vedúcich programu *	25 €
2 dňové školenie pre Školiteľov alebo Hodnotiteľov DE *	25 €
Iný typ školení (napr. školenie koordinátorov)	20 € / deň

Zľavy:

* Pri súčasnom vyškolení minimálne 6 Vedúcich programu alebo 6 Školiteľov a Hodnotiteľov DE, v prípade že člen Klubu na vlastné náklady zabezpečí priestory a stravu počas školenia, bude členovi Dodatočný členský príspevok za vyškolenie daných účastníkov školenia odpustený.

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)

Oceňujeme mladých ľudí, ktorí sa neboja veľkých cieľov

**Dodatočný členský príspevok za účastníkov v programe DofE**

Úroveň programu	Mesačný príspevok v EUR	Počet mesiacov v DofE	Príspevok od 1.1.2019	Príspevok do 31.12.2018
 Bronzová úroveň	5 €	6	30 €	24 €
 Strieborná úroveň	5 €	6	30 €	21 €
	3,75 €	12	45 €	42 €
 Zlatá úroveň	3,75 €	12	45 €	36 €
	3,33 €	18	60 €	54 €

* Pokračovanie z predchádzajúcej úrovne

Uvedená výška dodatočného členského príspevku za účastníkov je dofinancovaná partnermi. Ak by tieto príspevky odrážali všetky náklady programu na Slovensku tak by boli na úrovni 100€ na všetkých úrovniach.

Odpustenie dodatočného členského príspevku za účastníkov v programe DofE**Zľavy**

Typ účastníka	Zľava na daného účastníka
V hmotnej núdzi	100%
Nízky príjem domácnosti podľa čestného prehlásenia	100%

Príspevok za účastníka odpúšťame na základe čestného prehlásenia o hmotnej núdzi alebo o príjme domácnosti, ktoré v prípade neploletých účastníkov podpisuje zákonný zástupca a v prípade plnoletých, podpisuje účastník sám. Čestným prehlásením sa dokladuje, že príjem domácnosti v ktorej žijú, neprevyšuje stanovenú hranicu uvedenú v tabuľke nižšie. Celkovým príjmom domácnosti sa rozumie súčet príjmov plnoletých členov domácnosti vrátane rodičovského príspevku a výživného. Čestné prehlásenia je dostupné na stránke Národnej kancelárie a vyplnené a podpísané sa odovzdáva koordinátorovi programu.

Počet členov žijúcich v jednej domácnosti	Hranica príjmu domácnosti s nárokom na odpustenie príspevku
2	520,00 €
3	694,00 €
4	868,00 €
5	1 041,00 €
6	1 215,00 €
7	1 388,00 €
8	1 562,00 €
9	1 735,00 €

Všetky príspevky hradí člen Klubu združenia organizácií The Duke of Edinburgh's International Award Slovensko, o.z. platí každý rok do konca februára kalendárneho roka. Dodatočný členský príspevok za účastníkov v programe DofE môžu členovia vyzbierať od svojich účastníkov programu DofE alebo ho účastníci môžu uhradiť za člena Klubu prostredníctvom platobnej brány PayPal.

Člen si môže vypočítať alebo overiť Celkový ročný členský príspevok v programe Kalkulačka členských príspevkov v Klube združenia zverejnenej na stránke www.dofe.sk. V prípade, že výšku príspevkov zmeníme tak to bude vždy s účinnosťou 1. januára príslušného kalendárneho roka.

Princíp transparentnosti členských príspevkov v Klube združenia DOFE SK

Celkový ročný príspevok platí člen každý rok na tzv. transparentný účet, ktorý je [verejne prístupný](#) a na ktorom si môže ktokoľvek overiť využívanie členských príspevkov v Klube združenia DOFE SK.

Príspevky sú hradené na základe výzvy na úhradu členského na transparentný účet vedený vo Fio banke: IBAN: SK 6883 3000 0000 2100 982979, SWIFT: FIOSKBAXXX.

DofE štipendium pre Miestne centrá

Ak Miestne centrum v rámci uplynulého roka finančne podporilo realizáciu programu aspoň u jedného účastníka v jednej z týchto oblastí:

1. materiál pre plnenie niektorej z oblastí u účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii,
2. expedičný materiál pre účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii,
3. expedičný materiál pre bežného účastníka,

✓

môže požiadať o DofE štipendium vo forme refundácie časti nákladov Národnou kanceláriou. Oblasť podpory a výška refundácie je uvedená v nasledujúcej tabuľke:

Oblasť podpory	Refundácia nákladov vo výške
Materiál pre plnenie niektorej z oblastí u účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii	90 %
Expedičný materiál pre účastníka v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii	90 %
Expedičný materiál pre bežného účastníka	25 %

Podmienky pre refundáciu nákladov za uplynulý rok

1. Koordinátor Miestneho centra najneskôr do 31.1. aktuálneho roka pošle kópiu všetkých účtovných dokladov za uplynulý rok, ktoré sú predmetom refundácie.
2. Koordinátor Miestneho centra písomne najneskôr do 31.1. aktuálneho roka podá žiadosť o refundáciu nákladov, v rámci ktorej čestne prehlási:
 - a. že priložené kópie účtovných dokladov Miestne centrum zaplatilo z dôvodu finančnej podpory pre účastníkov programu,
 - b. ktorých účastníkov sa finančná podpora týkala, pričom priradí účtovné doklady k jednotlivým účastníkom.

Maximálna výška refundácie pre Miestne centrum za kalendárny rok je stanovená vo výške 200 €.

Refundácia nákladov

Národná kancelária po dodaní podkladov od Miestneho centra vyhodnotí splnenie podmienok pre udelenie štipendia (refundácie nákladov) a informuje príslušného koordinátora o výsledku. Refundáciu príslušnej časti nákladov za uplynulý rok zrealizuje jedenkrát ročne, najneskôr do 31. marca aktuálneho roka za uplynulý rok.

PRÍLOHY

Metodika nastavovania cieľov + Checklist schválenia a podpísania ceny

Metodika dobrovoľníctva



METODIKA STANOVOVANIA CIEĽOV - PREHĽAD

➤ Na bronzovej úrovni si Dofák môže program vyskúšať a zistiť, aké to je, určité obdobie cielavedome 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 od účastníka. To platí aj v prípade, ak Dofák vstupuje do DofE priamo na striebornú alebo zlatú úroveň.

MIMIMÁLNE ŠTANDARDY

ĎALŠIE ODPORÚČANIA (VOLITELNÉ)

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)
- Pri každej oblasti musí mať účastník v ORB uvedeného **mentora oblasti**
- Musí byť **dodrzaný princíp komplexnosti** (nie podobné aktivity v oblasti dobrovoľníctva, rozvoja talentu a športu)
- Cieľ musí byť **relevantný** vzhľadom na danú oblasť

SMART cieľ

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?)
- Musí byť uvedený **dôvod**, prečo si účastník vybral túto aktivitu, prečo je preňho cieľ atraktívny / aký má cieľ prínos pre jeho ambície a budúcnosť

Opísané špecifické a merateľné míľniky pri dlhšie trvajúcich oblastiach

ZLATÁ ÚROVEŇ

- Všetky minimálne štandardy zo striebornej a bronzovej úrovne
- Musia byť opísané špecifické a merateľné míľniky

Výnimočný "extra super" cieľ

MINIMÁLNY ŠTANDARD PRE BRONZOVÚ ÚROVEŇ: (TOTO MUSÍ BYŤ DODRŽANÉ)

- Cieľ musí mať jasne popísaný začiatkový stav
- Cieľ 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.

Príklad bronzového cieľa (šport): Momentálne dokážem zaplávať kraulom 500m za 20 minút, chcela by som zaplávať kraulom 500m za 10 minút.

Príklad bronzového cieľa (rozvoj talentu): 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).



Ciele nesmú byť vágne

Je potrebné vyhnúť sa vágnyim 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, príberiem, vyhrám súťaž, vyhrám zápas...)



Cieľ v dobrovoľníctve je výnimočný, lebo:

- musia byť jasne popísané **a) problém b) riešenie a aktivity** (čo chce urobiť účastník pre vyriešenie problému/ potreby)
- nemá zahŕňať rodinného príslušníka, práca má byť bez nároku na odmenu, nie pre ziskovú organizáciu a nie v čase vyučovania alebo stáže.

Príklad bronzového cieľa (dobrovoľníctvo): 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.



Expertný mentor je kľúčový

Expertný 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. Program DofE je príležitosť vytvoriť si dlhodobý vzťah s takým človekom. Z toho dôvodu nemá byť mentorom člen rodiny alebo veľmi dobrý kamarát.



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).



Ďalšie odporúčania pre bronzovú úroveň - Zo školení je známa a aj v DofE používaná SMART metodológia pre nastavovanie cieľov.

- **Specific** - špecifický, konkrétny, jasný, jedinečný;
- **Measurable** - merateľný – na konci vieme jasne stanoviť, či sa cieľ naplnil a po jeho splnení by mali byť vidieť merateľné výsledky;
- **Acceptable** - akceptovaný, schválený – v skupine by mali všetci poznať cieľ a ten zdieľať; cieľ by mal zodpovedať parametrom programu;
- **Realistic** - realistický – zvládnuteľný pre daného jedinca za danú dobu v daných podmienkach;
- **Time bound** - časovo ohraničený, jasný termín dokončenia pomôže účastníkovi cieľ naozaj naplniť a neodkladať ho.

MINIMÁLNY ŠTANDARD PRE STRIEBORNÚ ÚROVEŇ: (TOTO MUSÍ BYŤ DODRŽANÉ)

- Všetky minimálne štandardy z bronzovej úrovne
- Musí byť uvedený dôvod, prečo si účastník vybral túto aktivitu, prečo je preňho cieľ atraktívny /aký má cieľ prínos pre jeho ambície a budúcnosť

Príklad strieborného cieľa (šport): Vybral som si cieľ prejsť na bicykli naraz 60 km. Momentálne prejdem naraz 28 km aj to s veľkým vypätím síl. Môj veľký sen je v dospelosti absolvovať triatlon.

Príklad strieborného cieľa (rozvoj talentu): Nikdy som netancovala a napriek tomu, že cítim, že tanec nie je moja prirodzená danosť, chcela by som sa naučiť základné kroky 6 spoločenských tancov (walz, valčík, polka, jive, quick - step a foxtrot). Momentálne neviem zatancovať ani jeden a navyše na parkete som veľmi hanblivá.

Príklad strieborného cieľa (rozvoj talentu): Chcel by som naprogramovať aplikáciu, ktorá by sumarizovala náučné chodníky v našom okolí. Odmala ma veľmi baví turistika. Chcel by som ísť študovať informatiku, a preto verím, že mi tento cieľ pomôže aj v rozvíjaní IT schopností, navyše v tom, čo ma baví. Momentálne viem naprogramovať veľmi jednoduché aplikácie, v tejto by som chcel oproti predchádzajúcim aplikáciám zlepšiť jej prehľadnosť a celkovo user interface, použiť štandardný kód, zabezpečiť vysokú výkonnosť a nerozbitnosť aplikácie.



Cieľ v dobrovoľníctve je výnimočný, lebo:

- musia byť jasne popísané a) problém b) riešenie a aktivity a c) dopad na účastníka (čo sa účastník naučí?)

Príklad strieborného cieľa (dobrovoľníctvo): Vo svojom okolí stretávam seniorov, ktorí nemajú kultúrny program a nudia sa, preto by som rád hodinu týždenne venoval tomu, že sa budem s nimi stretávať a vytvárať im pravidelný kultúrny program. Toto chcem zrealizovať v Senior Centre v Starom Meste. Verím, že táto skúsenosť ma naučí trpezlivosti a empatii smerom k starším ľuďom a ich spôsobu života.

STANOVOVANIE CIEĽOV NA ZLATEJ ÚROVNI MINIMÁLNY ŠTANDARD: (TOTO MUSÍ BYŤ DODRŽANÉ)

- Všetky minimálne štandardy zo striebornej a bronzovej úrovne
- Musia byť opísané špecifické a merateľné míľniky



Odporúčame 2 spôsoby, ako sa dá cieľ s míľnikmi 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 ciele 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 polmaratón za 2 hodiny. Tento cieľ má nastavený na 12 mesiacov. Momentálne zabehne 4km a trvá jej to 35 min. Cieľ môže byť nastavený tak, že po 3 mesiacoch má zabehnúť 8km pod 45 min a po 6 mesiacoch 10 km pod 50 min atď.

Príklad úvahy od vízie k detailom: 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 vybraných hercov a miesto, po 7 mesiacoch hotové natáčanie, atď.



Od ľahšieho 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 pridala ďalších 6 mesiacov, dokáže sa naučiť náročný Uhorský tanec číslo 5 s rýchlou rytmikou. Ak by pridala ešte 6 mesiacov, naučí sa zahrať komplexnú Paganiniho skladbu La Campanella.

Príklad úvahy od ľahšieho cieľa ku komplexnejšiemu: 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.

Príklad úvahy od ľahšieho cieľa ku komplexnejšiemu: 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 zvieratká 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.

Príklad zlatého cieľa (šport): Rozhodol som sa absolvovať triatlon, ktorý zahŕňa 1,5 km plávanie, 40km bicyklovania a 10 km behu. Momentálne zaplávam 500m, na bicykli naraz prejdem 25km a zabehnem 7km, ale nie naraz. Tento cieľ budem naplňať 6 mesiacov, po 3 mesiacoch by som chcel zaplávať 1 km, prejsť na bicykli 35 km a zabehnúť 9 km a naraz. Vybral som si tento cieľ, pretože v našej rodine aj môj otec, strýko aj starý otec absolvovali triatlon, preto je pre mňa tento krok pokračovaním rodinnej tradície.



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, fóbia, sociálne bariéry, postavenie sa pred verejnosť atď
- Veľké odhodlanie

ZMENA CIEĽOV, TRVANIA A ICH NEDOSIAHNUTIE V PRIEBEHU PLNENIA CIEĽOV (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, uveďte v ORB v samotnom ciele cez poznámku "Zmena cieľa schválená NK", pričom je potrebné ponechať staré znenie cieľa a doplniť aj nové znenie.

Je veľmi dôležité uviesť si, že ak si Doťák 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 má účastník stihnúť ukončiť najneskôr do počtu mesiacov maximálneho trvania tejto oblasti.

Minimálne trvanie oblasti	Maximálne trvanie oblasti
3 mesiace (13 týždňov)	6 mesiacov (26 týždňov)
6 mesiacov (26 týždňov)	9 mesiacov (39 týždňov)
12 mesiacov (52 týždňov)	18 mesiacov (78 týždňov)
18 mesiacov (78 týždňov)	24 mesiacov (104 týždňov)

Ak hrozí riziko presiahnutia termínu na dokončenie začatej oblasti, kontaktujte Národnú kanceláriu. V tomto pravidle nejde o obmedzenie dĺžky trvania úrovne, ale zabezpečenie toho, aby aktivita v začatej oblasti bola vykonávaná s pravidelnosťou.



Silno odporúčame zvážiť realistikosť 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.



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.

Príloha 1 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 počítat' 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.

Príloha 2



Milý Dofák.

onedlho sa z Teba stane DOBROVOLNÍK, a preto by bolo dobré povedať si pár slov o tom, čo to dobrovoľníctvo vlastne je. A čo nie je :)



DOBROVOLNÍCTVO 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.



DOBROVOLNÍCTVO 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.



DOBROVOLNÍCKE 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.



DOBROVOLNÍCTVO 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 DOBROVOLNÍCTVE 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,...)

PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ NIE SÚ DOBROVOLNÍCTVOM:

- ✗ 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

Dobrovolníctvo je životný štýl. Ak raz začneš, len ťažko sa dá prestať. Získaš nové kontakty, naučíš sa lepšie komunikovať, vo veľa prípadoch začneš patriť do komunity aktívnych ľudí.

Väčšina účastníkov, ktorí absolvovali DofE, v dobrovolníctve aj naďalej pokračuje.

TERAZ UŽ VIEŠ, ČO JE TO DOBROVOLNÍCTVO.

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 DOBROVOLŇNÍCTVE



Odobri si u Vedúceho,
konkrétnu aktivitu,
či spĺňa kritériá
dobrovolŇníctva 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 schválí,
môžeš sa pustiť do práce

ŠKOLA MI PONÚKNE MOŽNOSTI



Moja škola alebo koordinátor má
dobrovolŇnicke 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 schválí, môžeš
sa pustiť do práce

NETUŠIM A NEVIEM, KDE DOBROVOLŇNIČIŤ



Inšpiruj sa dobrovolŇnickeým
kvízom (v prílohe).



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



Vyhľadaj vo svojom okolí
dobrovolŇnicke možnosti, spýtaj sa
kamošov či v dobrovolŇnickeých
centrách



Môžeš využiť zoznam linkov na
webe alebo dobroapku



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



Stanov si cieľ a zapíš
ho do ORB



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

TVOJE DOFE DOBROVOLŇNÍCTVO 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 dobrovolŇníkov

AKO SI NAFORMULOVAŤ BRONZOVÝ CIEĽ NA DOBROVOLNÍCTVE?

Pri popísaní Tvojho cieľa potrebuješ odpovedať na tieto DVE otázky:

- Čo je problém, ktorý chceš riešiť?/ Potreba, ktorú vnímaš?
- Aké aktivity vykonáš k dosiahnutiu/ vyriešenia problému?

PRÍKLADY BRONZOVÉHO CIEĽA V DOBROVOLNÍCTVE

- 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.
- Na škole, kde študujem, máme rozbité zábradlie a stromy, ktoré narúšajú základy školy, je potrebné odstrániť. Spoločne so spolužiakmi zábradlie opravíme a stromy vyrúbeme. Školníkov zároveň pomôžeme udržiavať a zveľaďovať školu a jej okolie prostredníctvom rôznych manuálnych prác.

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 dlhodobo pomôcť.
- 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.

Zaujímavé zdroje, kde môžeš nájsť dobrovoľnícke ponuky:

- Bratislava: <https://www.dobrovolnictvoba.sk/>
- Banská Bystrica: <http://www.centrumdobrovolnictva.sk/>
- Košice: <http://www.dckk.sk/>
- Prešov: <https://www.dobrovolnictvopo.sk/>
- Nitra: <http://www.ncdnitra.sk/>
- Trenčín: <http://www.kcactivity.sk/>
- Trnava: <http://www.dobrovolnictvott.sk/>
- Žilina: <http://www.dobrovolnictvoza.sk/>
- Celé Slovensko: <http://dobrovolnictvo.sk/>

ĎAKUJEME ZA TVOJU OCHOTU POMÁHAŤ TÝM, KTORÍ TO POTREBUJÚ. NECH SA TVOJA SKÚSEŇ S DOBROVOLNÍCTVOM STANE JEDNÝM Z NAJLEPŠÍCH A NAJSILNEJŠÍCH ZÁŽITKOV V DOFE.







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 to dobrovoľníctvo vlastne je:

-  DOBROVOĽNÍCTVO JE ČINNOSŤ, KTORÚ VYKONÁVAME BEZ NÁROKU NA ODMENU A NIE PRE ZISKOVÚ ORGANIZÁCIU.
-  DOBROVOĽNÍCTVO V DOFE VYKONÁVAME VO VOĽNOM ČASE. NEMALO BY PREBIEHAŤ POČAS VYUČOVANIA, STÁŽE, ČI INÝCH „POVINNÝCH“ AKTIVÍT.
-  DOBROVOĽNÍCKE AKTIVITY VYCHÁDZAJÚ Z POTREBY A PRE POTREBY INÝCH, AKO SME MY A NAŠA RODINA.
-  DOBROVOĽNÍCTVO JE AKTIVITA, KTORÁ BY ŤA MALA NEJAKÝM SPÔSOBOM BAVIŤ ALEBO ROZVÍJAŤ.



PRÍKLADY AKTIVÍT V DOBROVOLNÍCTVE NA STRIEBORNEJ A ZLATEJ 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

PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ NIE SÚ DOBROVOLNÍCTVOM:

- ✗ 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

ČO TERAZ? AKO NÁJSŤ PROBLÉM

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 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/ vyriešenia problému?
- Čo Ťa na tom bude baviť, čo sa naučíš?

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 žiaden 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:

	Bratislava:	https://www.dobrovolnictvoba.sk/
	Banská Bystrica:	http://www.centrumdobrovolnictva.sk/
	Košice:	http://www.dckk.sk/
	Prešov:	https://www.dobrovolnictvopo.sk/
	Nitra:	http://www.ncdnitra.sk/
	Trenčín:	http://www.kcactivity.sk/
	Trnava:	http://www.dobrovolnictvott.sk/
	Žilina:	http://www.dobrovolnictvoza.sk/
	Celé Slovensko:	http://dobrovolnictvo.sk/

**KAŽDÝ Z NÁS MÁ V RUKÁCH SILU ZMENIŤ
KÚSOK Z TOHTO SVETA K LEPŠIEMU.
VYUŽIŤ VLASTNÉ SCHOPNOSTI
PRE DOBRO OSTATNÝCH Z NÁS ROBÍ
NASLEDOVANIAHODNÝCH ĽUDÍ,
SKUTOČNÝCH LÍDROV.**

**ĎAKUJEME,
ŽE ROBÍŠ SLOVENSKO A SVET KRAJŠÍM MIESTOM.**



Ktorá oblasť dobrovoľníctva je pre teba ako stvorená?

Test pre tých, ktorí úplne nevedia, kde začať v dobrovoľníctve

- 1. Aká je Tvoja vysnená dovolenková destinácia?**
 - A. Stanovačka v prírode
 - B. Návšteva britského múzea
 - C. Mesiac na 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 neziskovku, ktorá však nemá dostatok prostriedkov
 - 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. Ranger, stráž 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 si Ťa najviac bavilo pozrieť si?**
 - A. Post-apokalyptická vízia o svete bez stromov
 - B. Experimentálny krátkometrážny film o modernom tanci, hudbe a umení
 - C. Dokumentárny film o živote ohrozených druhov zvierat
 - D. Biografická dráma o manažérovi neziskovky, ktorý zmenil svoje mesto
 - E. Cestopisný film a mnohých podobách práce s ľuďmi v rozličných končinách

Oblasť životného prostredia(2 a viac **odpovedí A**)

Životné prostredie volá tvoje meno a zdravie našej prírody je pre teba prvoradé. Miluješ zeleň, chceš skrášľovať 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 okrášľovacie aktivity.

Oblasť kultúry(2 a viac **odpovedí B**)

Nenecháš si ujsť najnovšiu výstavu v galérií 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 teba 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 Bratislavskom kraji. Hodíš sa na dobrovoľnícke aktivity, ktoré zahŕňajú administratívu, písanie projektov, fotografovanie, tvorbu grafiky, PR, výskum, fundraising, učenie cudzích jazykov, programovanie a administratívu či technická, 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 nájsť v tom, čo by ťa bavilo alebo ti išlo najlepšie. Hodíš sa na jednorázové dobrovoľnícke aktivity ako napríklad

Tento kvíz bol vypracovaný Bratislavským dobrovoľníckym centrom a následne upravený pre potreby DofE Slovensko

