

Milý Dofák!

Vitaj v rodine DofE, radi Ťa tu vidíme! Registrácia bola úspešná a teraz Ťa čaká nastavenie cieľov. Si trošku stratený? Ako by mal dobre nastavený cieľ vyzeráť?? Čo s dobrovoľníctvom??  
Neboj sa, odpovede nájdeš tu a keď pôjdeš na stretnutie so svojím Vedúcim, už budeš mať jasnejšiu predstavu ako chceš, aby Tvoje DofE ciele vyzerali.

S nastavením realistického cieľa, ktorý je zároveň dostatočnou výzvou, Ti pomôže odborný **mentor/Hodnotiteľ aktivity**. Mentor je odborník v jednej z troch oblastí (Šport, Rozvoj talentu, Dobrovoľníctvo) a pre každú oblasť si ho musíš nájsť a osloviť sám (s hľadaním Ti samozrejme môže pomôcť Tvoj Vedúci). Mentor je zároveň Hodnotiteľom aktivity v ORB a po naplnení cieľa Ti potvrdzuje jeho dosiahnutie a napíše krátku hodnotiacu správu. Mentorom môže byť napr. učiteľ predmetu, v ktorom sa chceš rozvíjať, pracovník útulku, v ktorom chceš dobrovoľníčiť, športový tréner alebo skúsený (hoci aj amatérsky) fotograf, grafik atď. Mentorom môže byť aj Tvoj Vedúci, ak je odborníkom na danú oblasť.

## Bronzová úroveň

### Šport / Rozvoj talentu

- Cieľ by mal mať popísaný **začiatočný stav**
  - Napr : *Teraz neviem povedať po rusky ani jedno slovo.*
- Cieľ má popísaný **konečný stav** (kam sa chcem posunúť)
  - Napr : *Na konci troch mesiacov budem vedieť časovať pravidelné a nepravidelné slovesá v prítomnom, budúcom a jednoducho minulom čase.*
- Cieľ má byť **merateľný**
  - Napr : *Naučím sa slovnú zásobu z oblasti cestovania, jedla a školy a budem vedieť udržať základnú plynulú konverzáciu. Dosiahnem úroveň A2.*

### Dobrovoľníctvo

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

## Strieborná úroveň

### Šport / Rozvoj talent

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

### Dobrovoľníctvo

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

## Zlatá úroveň

### Šport / Rozvoj talent

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

### Dobrovoľníctvo

- **Platí to, čo pri bronze a striebre**

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

## Zhrnutie

### Šport a Rozvoj talentu

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

### Dobrovoľníctvo

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