DofE: Tvoja cesta k cieľu

Program DofE ti ponúka možnosť vyskúšať si nové veci, zlepšiť sa v tom, čo ťa baví, zažiť prácu v tíme na expedícii a pomôcť svojmu okoliu. Sám si určuješ, v čom sa chceš rozvíjať.

NASTAVENIE CIEĽOV

Tvoj cieľ by mal byť SMART – to znamená špecifický, merateľný, dosiahnuteľný, realistický a časovo ohraničený. Jasne si opíš, kde začínaš a čo presne chceš v cieli dosiahnuť.

Príklady cieľov:

Šport: „Momentálne zabehnem 1 km. Mojím cieľom je o pol roka zabehnúť 5 km v kuse bez zastavenia."

Talent: „Som začiatočník v španielčine. Za 6 mesiacov sa naučím 100 nových slovíčok a zvládnem základnú konverzáciu o sebe."

Dobrovoľníctvo: „Budem pomáhať v neziskovej organizácii s prípravou materiálov pre ich verejné podujatia a zbierky, aby som im uľahčil prácu a pomohol zvýšiť povedomie o ich činnosti."

ČO JE TO DOBROVOĽNÍCTVO?

Dobrovoľníctvo je nezištná pomoc tvojmu okoliu, komunite alebo prírode. Je to činnosť, ktorú robíš preto, lebo chceš niečo zlepšiť.

Hlavné pravidlá:

- Pomáhaš ľuďom mimo tvojej rodiny.
- Robíš to vo svojom voľnom čase, nie počas vyučovania.
- Za túto prácu nedostávaš peniaze ani inú odmenu.

Príklady: Pomoc v útulku pre zvieratá, návštevy seniorov v zariadení pre seniorov, čistenie lesa od odpadkov alebo pomoc v neziskovej organizácii.

MINIMÁLNE TRVANIE OBLASTÍ

Dôležité je dodržať minimálny počet týždňov, počas ktorých sa aktivite venuješ aspoň jednu hodinu týždenne.

ÚROVEŇ	HLAVNÁ OBLASŤ (JEDNA Z TROCH)	ZVYŠNÉ DVE OBLASTI
BRONZOVÁ	6 mesiacov (26 týždňov)	3 mesiace (13 týždňov)
STRIEBORNÁ	12 mesiacov (52 týždňov)*	6 mesiacov) (26 týždňov)
ZLATÁ	18 mesiacov (78 týždňov)*	12 mesiacov (52 týždňov)

*Ak si predtým úspešne neukončil nižšiu úroveň (priamy vstup).

SLOBODA V PLNENÍ A PRÁVO NA ZMENU

Program sa plne prispôsobí tvojmu tempu a životným situáciám.

Vlastné tempo:

Aktivity môžeš plniť tak dlho, ako potrebuješ, až do veku 25 rokov. Ak máš veľa povinností v škole alebo si chorý, tvoj doterajší pokrok sa nestráca. Bronzovú a striebornú úroveň však odporúčame ukončiť v priebehu jedného školského roka. Výnimkou je priamy vstup na striebornú úroveň bez predchádzajúceho ukončenia bronzovej úrovne.

Právo na zmenu:

Ak aktivitu nemôžeš plniť z vážneho dôvodu (zdravotného alebo iného), môžeš ju so súhlasom Vedúceho či Vedúcej zmeniť. Všetky doteraz odpracované týždne a hodiny sa ti započítajú do novej aktivity v rámci tej istej oblasti.

TVOJ DENNÍK (ORB) A ZÁPISKY

Online denník (ORB) slúži ako jednoduchý záznam tvojej cesty a budovania nových návykov.

Pravidelnosť:

Zapisuj si svoje aktivity pravidelne. Pri každom zápise odpovedz na tieto otázky: Čo si dnes robil? V čom si sa zlepšil alebo čo by si spravil inak?.

Dôkazy a forma:

Ako potvrdenie tvojho progresu pridaj fotku z tréningu alebo screenshot z aplikácie. Pamätaj, že aspoň polovica zápiskov musí obsahovať písaný text.

Menej administratívy:

Ak tvoja škola už má tvoj súhlas rodiča v archíve (napríklad v systéme EduPage), nemusíš ho znova nahrávať do ORB.

HODNOTITEĽ: TVOJ ODBORNÝ SPRIEVODCA

Pre každú aktivitu si vyberieš Hodnotiteľa či Hodnotiteľku, ktorý/á sa danej oblasti rozumie a môže ti poradiť.

- Hodnotiteľom či Hodnotiteľkou nesmie byť člen tvojej rodiny.
- Ak tvoj Vedúci potvrdí, že Hodnotiteľ či Hodnotiteľka je pre tvoju aktivitu vhodný/á, Národná kancelária túto voľbu plne rešpektuje.

THE DUKE OF EDINBURGH'S INTERNATIONAL AWARD SLOVAKIA