

DOBROVOL'NÍCTVO



Oblasť dobrovol'níctva sa môže javiť ako náročná na realizáciu na diaľku. Vždy však existujú činnosti, ktoré možno vykonávať z domu či vonku, a ktoré pomôžu ľuďom okolo Teba. Pokiaľ uvažuješ nad pomocou svojmu okoliu, skús kontaktovať svoju mestskú časť alebo obec, či dokonca samosprávny kraj: tieto inštitúcie spravujú miesta či projekty, v ktorých môžeš vykonávať svoje dobrovol'níctvo. Inšpiráciu, ako realizovať dobrovol'níctvo náideš aj v tomto dokumente.

!! Vzhľadom na vážnosť situácie okolo vírusu Covid-19 dôrazne odporúčame vybrať si aktivitu, ktorú budeš vykonávať s dodržaním všetkých aktuálnych opatrení. Nosenie rúška, prípadne rukavíc a dodržiavanie minimálnej vzdialenosti 2 metre sú minimum, ktoré môžeš robiť. Dbaj prosím na zdravie seba a iných. !!



Babysitting na diaľku pre známych, rodičov, ktorí teraz pracujú z domu (môžete si pre deti pripraviť nejakú aktivitu, divadielko a spojiť sa cez videohovor).

Telefonovanie osamelým a seniorom z tvojho okolia či po dohode s domovom sociálnych služieb. Môže to byť vo forme rozhovoru, čítania, dokonca čitateľského krúžku, spoločenských hier, spievania, fantázie sa medze nekladú 😊 Pomáhať sa dá aj tu: pomoc.postbellum.sk



DOBROVOLNÍCTVO



Pomoc svojim učiteľom s prípravou materiálov a aktivít na online vyučovanie. Preskúmaj napr.: vlcata.sk/ucim-online/

Online doučovanie mladších spolužiakov, tu odporúčame dohodnúť sa na postupe s tvojimi učiteľmi.



Rešerš malých podnikov v tvojom okolí a zistenie, s čím im môžeš pomôcť.

Napríklad, na tvojom sídlisku vznikla malá pekáreň, môžu potrebovať pomoc s propagáciou na sociálnych sieťach, vytvorením dizajnu darčkových poukážok, atď'.



Mnoho dobrovoľníckych príležitostí na diaľku nájdeš aj cez **organizácie pracujúce so zraniteľnými skupinami obyvateľstva, životným prostredím, bojom s korupciou**, atď'.

Využi Google a sprav si rešerš možností, ktoré by ťa zaujímali. Odporúčame pozrieť sa na Slovenský skauting, Človek v ohrození, a iné.



DOBROVOL'NÍCTVO



Šitie rúšok naozaj zachraňuje zdravie a životy a ani po niekoľkých mesiacoch prítomnosti koronavírusu v našich životoch nie je ich výroba ani zd'aleka zbytočná.

Okrem samotného šitia si môžeš vytipovať, komu chceš touto aktivitou pomôcť. Napr. zdravotníkom vo svojom okolí, učiteľom, atď.



Čistenie okolia, či už ide o zbieranie odpadkov počas prechádzky v lese, po nábřeží rieky, úprava okolia bytovky, je to na Tebe. Nemusíš byť v tom sám a k podobnej aktivite môžeš inšpirovať aj svoje okolie. Samozrejme pozor na aktuálne opatrenia.

Zavedenie triedenia odpadu na miestach, kde si si všimol/všimla, že sa ešte nedeje. Na výrobu smetných košov môžeš recyklovať nepoužívané nádoby, krabice, atď.
www.triedime.sk



DOBROVOL'NÍCTVO



Príprava rozhlasového vysielania alebo podcastu pre obec, knižnicu, lokálne divadlo či dokonca Tvoju školu. Na internete nájdeš kopec návodov, ako na to.

Práca na školských alebo obecných novinách či časopise. Nemusí ísť len o písanie článkov, možno Ti je blízky grafický dizajn, fotenie, zorganizovanie fundraisingovej kampane alebo iné činnosti, ktoré k vytváraniu časopisu patria.



Natáčanie osvetových videí na youtube/sociálne médiá:

Návod po slovensky tu:

<https://zmudri.sk/p/ako-vytvorit-vzdelavacie-video>

DOBROVOL'NÍCTVO



DofE Ambasádorstvo:

Pomôcť môžeš aj svojmu Koordinátorovi DofE v rámci DofE Ambasádorstva. Budeš pomáhať s náborom, propagáciou DofE u vás na škole či svojim spoludofákom s nastavovaním cieľom. Záleží len na vašej dohode s Koordinátormi. Prihlásiť sa môžeš aj teraz.

STAŇ SA DofE AMBASÁDOROM

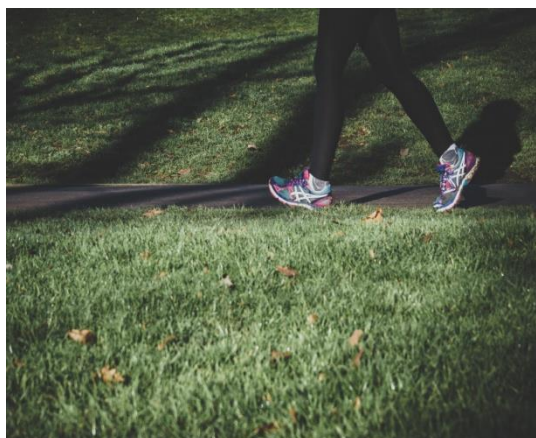


Veľa šťastia s výberom dobrovoľníckej aktivity a Tvojho cieľa. Veríme, že sme ŤA inšpirovali, že aj napriek aktuálnym opatreniam vieš nájsť či vymyslieť zmysluplnú činnosť, vďaka ktorej pomôžeš svojmu okoliu a naučíš sa opäť niečo nové o sebe a svete.

ŠPORT



Pre pokračovanie športu z domu platí, že akémukoľvek športu si sa doteraz venoval, tréningom svojej kondičky doma v obývačke, na záhrade či na balkóne, nič nepokazíš, práve naopak. Zamyslite sa spolu s mentorom, akej najvhodnejšej pohybovej aktivite sa môžeš venovať doma. Tu je pár tipov od nás!

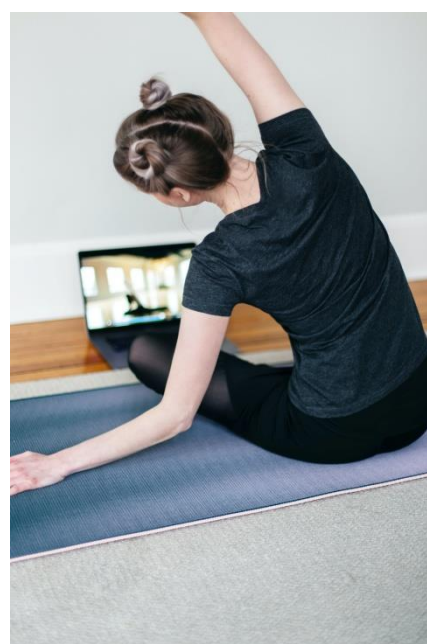


Beh je obľúbenou doľáčkou aktivitou, či už karanténu máme alebo nie 😊 Nastav si ako cieľ vzdialenosť alebo čas, ktorý chceš dosiahnuť, obuj tenisky a pod' na to!

Jóga alebo pilates sú skvelými spôsobmi, ako pohodlne cvičiť z domu.

Na youtube nájdeš množstvo videí (napr. StillOnTheWay, HYC-Hot Yoga Centrum, blogilates, Yoga with Adriene a mnoho ďalších).

Tvojím cieľom môže byť zvládnutie rôznych póz, šnúry alebo minútové udržanie planku 😊



ŠPORT

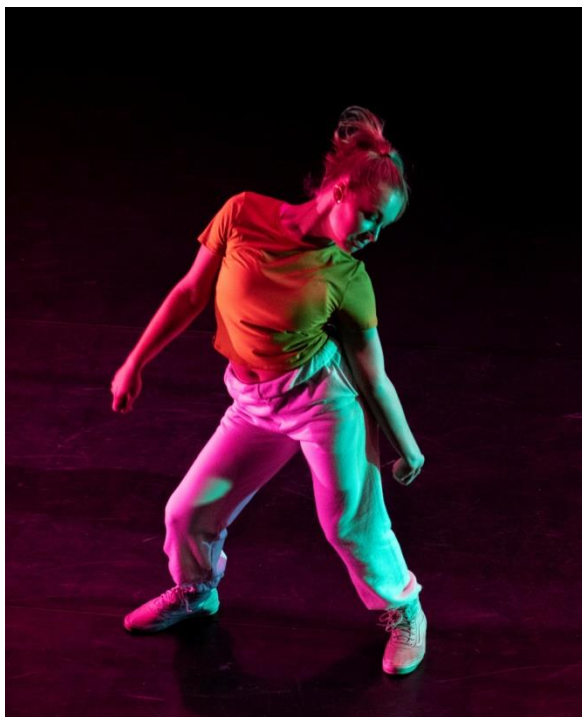


Pokiaľ to počasie dovoľí, **bicyklovanie** je tiež super aktivitou, v ktorej si vieš určiť zaujímavú výzvu aj počas karantény. Podobne ako pri behu, urči si ako cieľ vzdialenosť alebo čas, ktorý chceš dosiahnuť.

Posilovanie s vlastnou váhou, či **kardio cvičenia** sú všestrannou aktivitou, ktorá ťa udrží v kondícii aj počas domácej karantény. Podobne ako pri jóge, na internete nájdeš veľa videí a fitness programov, mnohé z nich zadarmo (napr. [fitfabstrong.cz](https://www.fitfabstrong.cz), Chloe Ting, [fitshaker.sk](https://www.fitshaker.sk)...). Youtube a livestreamy na instagrame, či facebooku sú tiež skvelou možnosťou!



ŠPORT



Na **turistiku** nemusíš chodiť len počas expedície! Miluješ lesy a prírodu alebo jednoducho hľadáš novú výzvu?

Daj si za cieľ v športe napr. pokoriť konkrétny vrchol alebo trasu. Nezabudni vždy sledovať vopred počasie, obuť si vhodné topánky a vziať pár ľudí so sebou!

Vždy si chcel vyskúšať **tancovať**, ale hanbil si sa prihlásiť do kurzu? Tak teraz máš perfektnú príležitosť! Vyskúšaj hip hop, valčík, salsu...

Daj si za cieľ naučiť sa základné kroky troch latino tancov alebo zvládnuť kompletnú choreografiu z tvojho obľúbeného videoklipu. Pozri si facebook napr. River Park Dance School alebo tanečnú školu Laciho Strikea www.strike.sk



TALENT

Rozvoj talentu je jednou z tých jednoduchších oblastí, ktoré sa dajú realizovať z domu alebo online. Na internete nájdeš mnoho online kurzov, videí a blogov s tipmi, ako sa naučiť alebo zlepšiť takmer vo všetkom



Fotografovanie alebo natáčanie videí sa dá realizovať aj kedykoľvek a kdekoľvek. Takisto sa môže z domu zamerať aj na postprodukčnú časť - teda na ich úpravu, editovanie alebo strihanie.

Ručné práce: šitie, štrikovanie, háčkovanie, vyšívanie, papierové pletenie a mnohé ďalšie.

Inšpiruj sa na youtube alebo sa popýtaj rodičov, či nemajú staršie knižky o štrikovaní :)

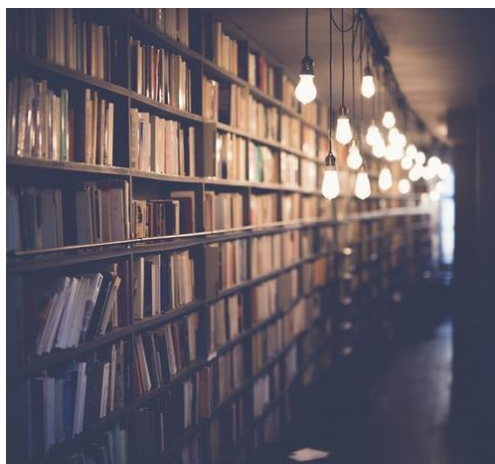


TALENT



Rešerš alebo výskum na určitú tému. Pokojne si môžeš v rámci talentu napísať aj vlastnú SOČku na tému, ktorá ťa už dlhšie zaujíma.

Odbornú literatúru nájdeš v knižnici alebo na internete.



Tvorivé písanie: (blogy, príspevky do časopisu, poviedky, príprava knihy...)

Inšpiráciu nájdeš aj tu:
<https://kniznecervy.sk/10-tipov-ako-sa-naucit-lepsie-pisat/>

Origami: (napr. môžeš vytvoriť rôzne halloweenske, vianočné alebo veľkonočné ozdoby , atď'.)

Tutoriály nájdeš napríklad tu:
<https://www.akosatorobi.sk/video/origami>



TALENT



Žonglovanie: Youtube a pokojne využi pomaranče alebo jablká, z ktorých si neskôr pripravíš niečo na posilnenie imunity :)

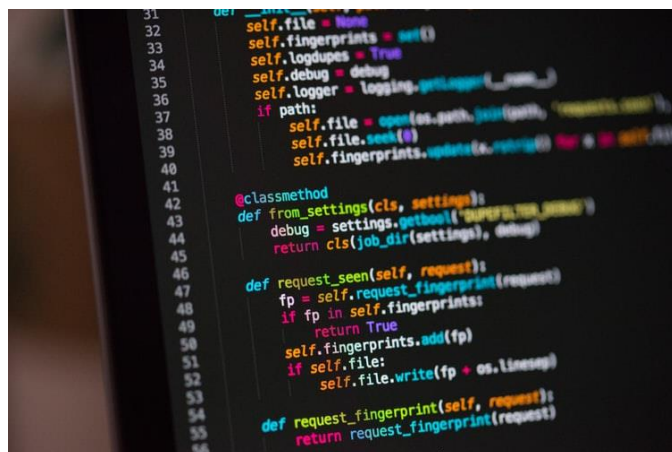
Programovanie alebo tvorba webu:

Kurzy po slovensky:

<https://www.learn2code.sk/>

Kurzy po anglicky:

<https://www.codecademy.com/>



Šach: (nauč sa hrať šach za menej ako minútu od šachovej grandmasterky Tania Sachdev)

V angličtine aj v slovenčine:

<https://www.redbull.com/sk-sk/tania-sachdev-tipy-na-sach>

TALENT



Varenie, pečenie:

Napríklad youtube kanál (v angličtine):

<https://www.youtube.com/user/JamieOliver>.



Hra na hudobný nástroj:

Napríklad hra na gitaru:

<https://www.youtube.com/user/andycrowley>

Ďalšie kurzy:

<https://www.udemy.com/courses/music/instruments/>



Spev:

Kurz po slovensky zadarmo na:

<https://www.youtube.com/user/hurkok>

Kurz po anglicky na:

<https://www.masterclass.com/classes/christina-aguilera-teaches-singing>.



TALENT

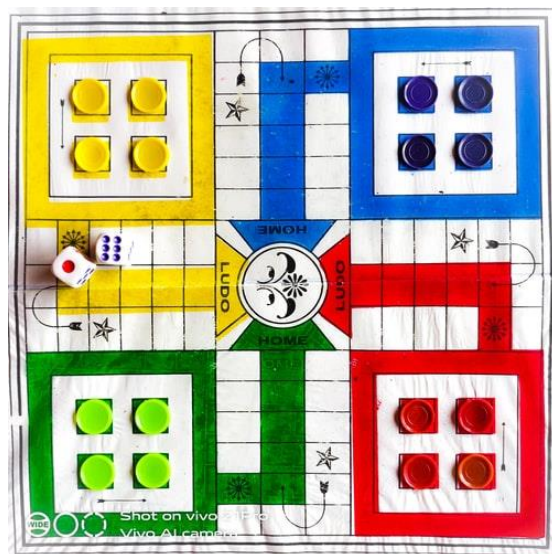


Čítanie:

Pozri, aké knihy ti ležia doma v polici, zájdi do knižnice alebo si nájdi na internete e-knihy.

Vymýšľanie vlastných hier:

Môžeš skúsiť vymyslieť vlastnú stolovú hru alebo hry, ktoré sa dajú hrať vonku, napríklad na expedíciách



Cudzie jazyky:

Výborný je napríklad web (dostupná aj appka):

www.duolingo.com



TALENT



Záhradkárčenie:

V izbe, na balkóne, v záhrade...

Tu nájdeš pár nápadov:

<https://www.growveg.co.uk/guides/>



Maľovanie, Kreslenie:

Nauč sa nové techniky, vylepšuj tie, čo už vieš alebo sa pokús vytvoriť relaxačnú omaľovánku. Je to len a len na tebe.

Nauč sa vyrobiť si domácu kozmetiku alebo domáce čistiace prostriedky:

Inšpiráciu nájdeš tu:

<https://www.kreativita.info/diy-napady-navody/kozmetika/>

Alebo tu:

<https://www.kreativita.info/domace-cistiace-prostriedky/>

