

Metodika na úpravu aktivít v čase COVID-19

Milý Vedúci,

v prvom rade dúfame, že Ty, ako aj Tvoji blízki ste zdraví a že sa vám darí prispôsobiť sa, ako to len ide tejto novej, nepredvídanej situácii, ktorú teraz všetci zažívame. Tvoji Dofáci spolu s tisíckami ďalších mladých ľudí po celom svete na sebe tento školský rok poctivo pracovali a mnohým zostáva už len zabehnúť finálnu rovinku. Ich snahu vidíme a nechceme, aby ich doterajšie úsilie vyšlo nazmar. Aby ale toto obdobie zvládli, budú potrebovať Tvoju podporu. Karanténa nie je pre nikoho príjemná a veríme, že pokračovaním v plnení aktivít si Dofáci vyplnia čas a spestria izoláciu zmysluplne, kreatívne a zábavne. Cieľom tejto mini metodiky je podať Ti pomocnú ruku a zosúladiť postupy pre všetky Miestne centrá na Slovensku.

Na úvod zopár všeobecných odporúčaní:

- Motivujme spoločne Dofákov, aby s aktivitami pokračovali a nečakali!
- Hlavným odporúčaním zostáva pokračovať v nastavených aktivitách v domácom režime alebo online.
- Zapisovať, zapisovať, zapisovať: povzbud' svojich Dofákov, aby si všetko, čo sa týka ich aktivít a čo teraz doma alebo online robia, **zapisali do ORB vo formáte Karanténa: blablabla (zápisok ☺)**. (Ak si takto Dofáci doteraz zápisky nerobili, nemusia ich spätne upravovať, ale pri ďalších, nech používajú tento formát. Pri finálnom schvaľovaní nám to veľmi pomôže a sprehladní situáciu. Ďakujeme!)

A teraz najčastejšie kladené otázky a ich odpovede!

- *Čo ak nemôžu Dofáci pokračovať v aktivite, ktorú si zvolili (napr. inštitúcia je zatvorená, kurz zrušený...)?*
- Nič sa nedeje – **aktivitu si môže Dofák prispôsobiť na domáce podmienky** (napr. prakticky každý šport sa dá nahradiť pravidelným cvičením doma, buď samostatne alebo pomocou návodov na internete. Dofák tak pracuje na svojej kondičke a celkovom fyzickom zdraví a posilňuje imunitu. **Takéto alternatívne plnenie cieľa sa ráta!**). Pôvodnú aktivitu by si teda Dofáci mali nahradiť čo najpodobnejšou činnosťou, ktorú je možné vykonávať online/doma.
- **Ak sa pôvodná aktivita nedá prispôsobiť online alebo domácomu režimu, tak si Dofák môže cieľ zmeniť a vybrať si inú aktivitu.** Inšpiráciu nájde na našom facebooku a instagrame, ako aj v našej databáze [Banka nápadov](#), ktorú pravidelne aktualizujeme.
- **Už zapísané hodiny sa počítajú!**

➤ *Ako si nastaviť nový cieľ počas karantény?*

- Vzhľadom na situáciu a obmedzené možnosti nemusí tento nový cieľ spĺňať všetky štandardné podmienky. Nový karanténny cieľ nemusí byť nevyhnutne merateľný. **Z dôrazu na SMART ciele sa presúvame viac na ciele zamerané na úsilie - do popredia ide pravidelnosť a vytrvalosť. Cieľ však nesmie byť vágny** a je dobré, ak je zvolená aktivita popísaná, čo najšpecifickejšie (napr. zlepším si kondičku je vágny cieľ, konkrétna aktivita by mohla byť napr. „*chcem pracovať na svojej fyzickej vytrvalosti a výdrži a preto budem raz do týždňa podľa videí na youtube cvičiť kardio cviky*“).

➤ *Ako upraviť zmenu cieľa v ORB?*

- Pri zmene cieľa/aktivity vzhľadom na situáciu nie je potrebné upravovať cieľ v ORB. Po dohode s Vedúcim je ale **potrebné zmenu popísať v zápisku, v znení *Karanténa zmena cieľa***. Takýmto spôsobom vedia zmenu aktivity do ORB zaznačiť účastníci sami.
- Ideálne je upraviť si aktivitu alebo cieľ čím skôr, najneskôr však do 17. toho apríla.

➤ *Dobrovoľníctvo v čase karantény*

- Odporúčame si tiež zvoliť aktivitu, ktorá sa dá robiť z domu/online. Ak ale účastník trvá na dobrovoľníctve v teréne, po konzultácii s Vedúcim a zákonným zástupcom, tak môže urobiť, ale len s najprísnejším dodržaním všetkých hygienických a ochranných predpisov a odporúčaní.
- Pravidlo, že každodenná pomoc rodine v domácnosti (napr. umytie riadov, vysávanie) sa nepočíta ako dobrovoľníctvo zostáva v platnosti. Ak ale Dofák pomáha širšiemu okruhu známych (napr. šitím rúšok), túto aktivitu si zapísať môže.
- Účastníci si môžu spätne zapísať hodiny dobrovoľníctva od začiatku karantény, ak šili v tom čase rúška alebo pomáhali iným spôsobom.

➤ *Nesplnenie pôvodne stanoveného cieľa*

- Vzhľadom na výnimočnosť situácie Národná kancelária schváli cieľ aj keď nebol vzhľadom na situáciu naplnený za predpokladu, že zmena aktivity a ďalší pokrok je zreflektovaný a jasný zo zápisov. Pravidelnosť ostáva základným pilierom DofE aktivít – ak vidíme, že Dofák sa aktivite aj počas karantény poctivo a pravidelne venoval a svoj pokrok zapisoval, nie je dôvod, aby mu oblasť nebola uznaná.
- Ak to ale podmienky dovoľujú, podporujeme účastníkov, aby si naplnili cieľ v pôvodnom znení.
- Mentori tiež od nás dostanú informáciu, aby sa pri záverečných hodnotiacich správach zamerali na celkové snaženie a pokrok, ktorý účastníci dosiahli a nie výhradne na naplnenie cieľa v pôvodnom znení.

➤ *Ako zostať s Tvojimi Dofákmi v kontakte počas karantény?*

- Skús si vytvoriť so svojimi Dofákmi spoločnú skupinu (napr. na Messengeri alebo WhatsApp), v rámci ktorej medzi sebou môžu zdieľať otázky, problémy, ale aj úspechy.
- Ak by si chcel/a vyskúšať videokonferenciu so všetkými tvojimi Dofákmi naraz, tak my odporúčame Zoom, ale existuje viacero ďalších možností (napr. google hangouts), prostredníctvom ktorých môžeš organizovať video telefonáty.
- Samozrejme starý dobrý telefón a email zostávajú overenými spoľahlivými nástrojmi 😊

Ak by si mal/a akékoľvek pochybnosti alebo otázky, obráť sa na svojho regionálneho Programového manažéra.

Držíme palce a ďakujeme, že nám pomáhaš Dofákov previesť programom aj v tomto náročnom období!