



# 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 naplňovaniu 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**. Vyškolo 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 zvoliť 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.

**Tabuľka k základnému rámcu programu**

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

### TANEC

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

### ADRENALÍNOVÉ ŠPORTY

BMX  
Horolezectvo / Boulderung  
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

Bruchomluvectvo  
Cirkusové umenie  
Dance choreography  
Divadelná kritika  
Herectvo a divadelníctvo  
Improvizčné 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  
Pozaua  
Saxofón  
Rúrka  
Organ  
Violončelo

### HUDBA - OSTATNÉ

Diskžokej (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 DOBROVOĽNÍCTVO**

| <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:<br>Športové trénerstvo<br>Vedenie skupiny (napr. skaut, tábor) | Zvyšovanie povedomia o významných témach          |                                                                                 | Práca v ZOO či na farme                                        |
| Záchranárske služby a prvá pomoc                                              |                                                   |                                                                                 | Zbieranie odpadkov<br>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](http://www.dobrovolnictvo.sk)

## DOBRODRUŽNÁ EXPEDÍCIA + JEJ TRVANIE

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

### 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 presunu 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 zotrúva určitý čas v cudzom prostredí, zoznámia sa s novými ľuďmi a spoločne sa venujú zmysluplnej aktivite. Môže ísť o školenie, tábor či dobrovoľnícky pobyt.

### PRÍKLADY REZIDENČNÉHO PROJEKTU

| <u>REZIDENČNÉ PROJEKTY SPOJENÉ<br/>S DOBROVOĽNÍCTVOM</u> | <u>ŠKOLENIA, KURZY A PROJEKTY<br/>ZAMERANÉ NA ŠPORT</u> | <u>ŠKOLENIA, KURZY A PROJEKTY<br/>ZAMERANÉ NA SEBAVZDELÁVANIE</u> |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pobyt na detskom tábore v roli dobrovoľného vedúceho     | Kurzy dobrodružných outdoorových aktivít                | Jazykový kurz s pobytom                                           |
| Dobrovoľná práca pre národné parky                       | Športové trénerstvo spojené s pobytom                   | Pobyťový kurz zameraný na rozvoj zručností                        |
| Dobrovoľnícky workcamp                                   | Pobyťová akcia zameraná na rozvoj športových schopností | Pobyťové vzdelávacie školenie                                     |
| Práca pre zahraničnú charitatívnu organizáciu            |                                                         | 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

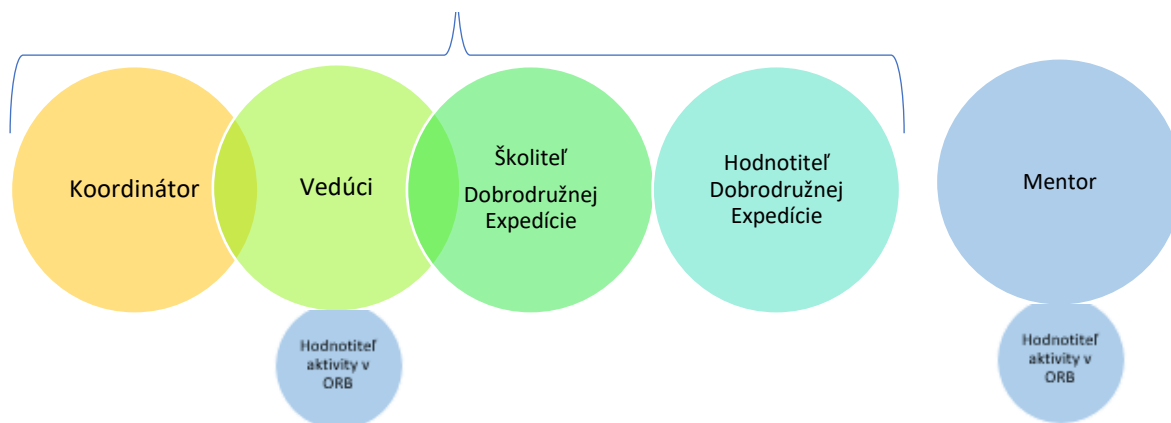


**Priestor na poznámky:**



## ROLY V PROGRAME

Členovia tímu DofE vyškolení Národnou kanceláriou, pôsobiaci na Miestnom centre



| ROLA                                    | TYP ŠKOLENIA KTORÉ MUSÍ ABSOLVOVAŤ        |                                     | ĎALŠIE PODMIENKY                                          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                         | Po vstupe do programu                     | Po 1. roku v programe               |                                                           |
| 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                                          |

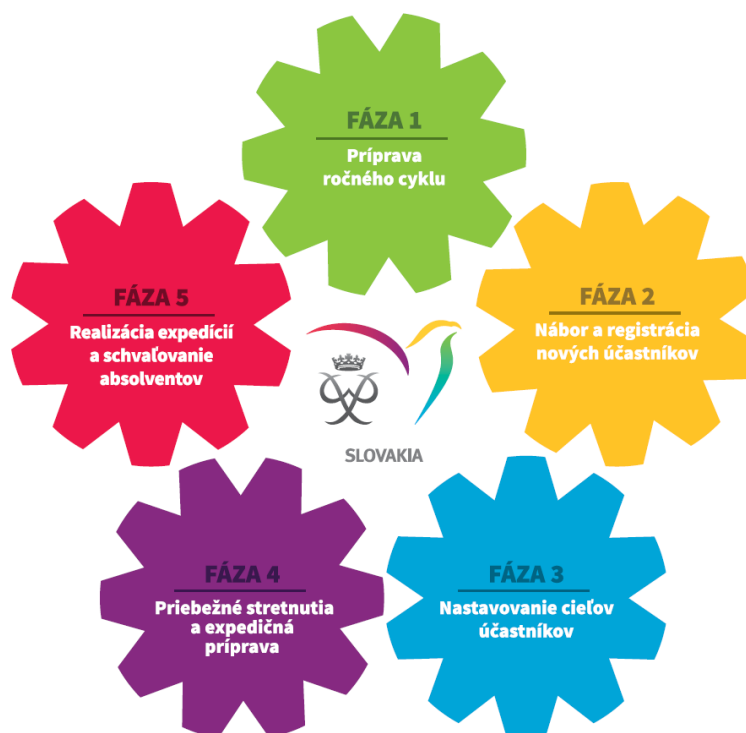
**Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE)**

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:**

Ked' 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

dobrý 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  
Buďte 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<br>versus                                                                                                                              | OTVORENÉ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Myslíš si, že je to vhodný postup?<br>Pomôže ti ak sa toto naučíš, k dosiahnutiu tohto cieľa? | Aký postup by si považoval za vhodný?<br>V čom vidíš prínos toho, že sa naučíš to, pre čo si sa rozhodol?<br>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. Určite 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)

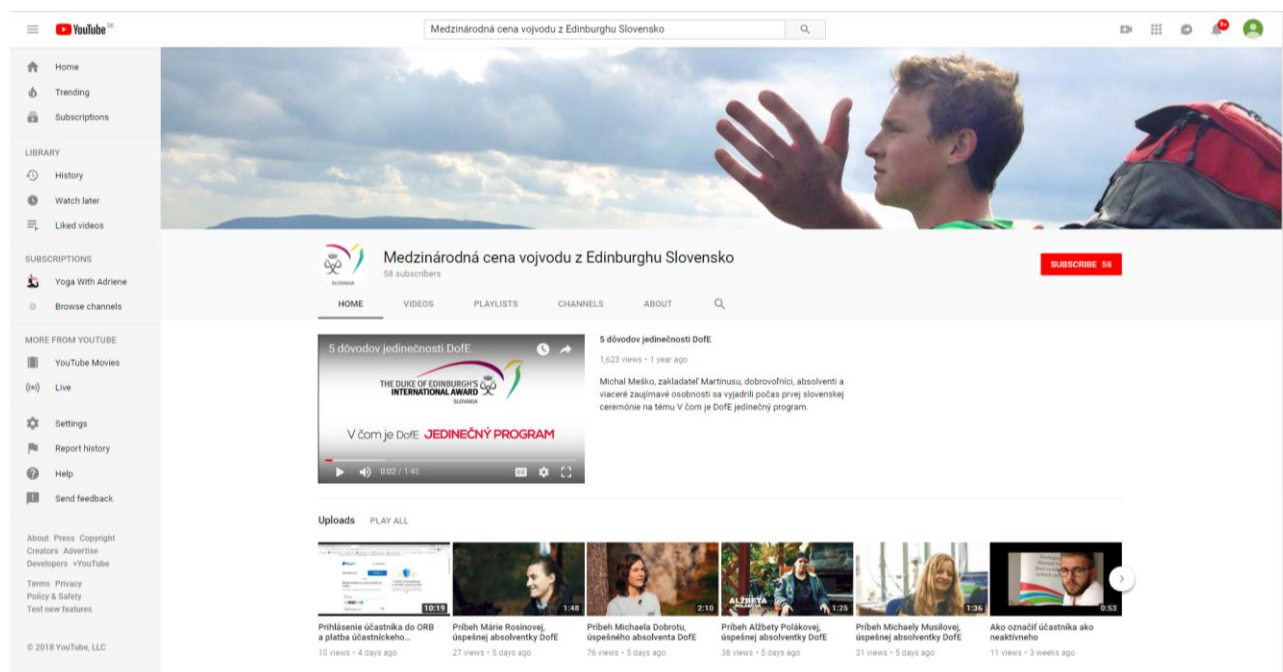
Úprimne poďakovať – napríklad jednoduchým „Ďakujem“

### **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](http://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 pomcou 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 spoplatnené **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.

**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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
|  <b>Bronzová úroveň</b>   | 5 €                     | 6                     | 30 €                  | 24 €                    |
|  <b>Strieborná úroveň</b> | 5 €                     | 6                     | 30 €                  | 21 €                    |
|                                                                                                            | 3,75 €                  | 12                    | 45 €                  | 42 €                    |
|  <b>Zlatá úroveň</b>      | 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](http://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<br>vo výške |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Materiál pre plnenie niektorej z oblastí u účastníka<br>v hmotnej núdzi / ťažkej životnej situácii | 90 %                            |
| Expedičný materiál pre účastníka<br>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 cieľavedome 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.

### ĎALŠIE ODPORÚČANIA (VOLITELNÉ)

#### MINIMÁLNE ŠTANDARDY

##### 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 dodržaný **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 milníky pri dlhšie trvajúcich oblastiach

##### ZLATÁ ÚROVEŇ

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

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 dokázať zahrat' 3 rôzne rockové piesne (Stairway to Heaven, In the End, Californication).



### Ciele nesmú byť vágne

Je potrebné vyhnúť sa vágnym 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, priberiem, 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 vybratých 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 pridol ďalších 6 mesiacov, dokáže sa naučiť náročný Uhorský tanec číslo 5 s rýchlou rytmikou. Ak by pridol 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 prejde 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 cieľi 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 Dofák 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 ochorel 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
- ✗ Vypíňanie 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 DOBROVOĽNÍCTVE



Odobri si u Vedúceho,  
konkrétnu aktivitu,  
či spĺňa kritériá  
dobrovoľníctva 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 schváli,  
môžeš sa pustiť do práce

## ŠKOLA MI PONÚKNE MOŽNOSTI



Moja škola alebo koordinátor má  
dobrovoľnícke ponuky\*



Ak sa Ti ponuka páči, vyber si  
niečo, ak nie, pozri sa na stípec  
vpravo



Nájdí si hodnotiteľa/  
mentora, ktorý Ti na konci  
potvrdí splnenie aktivity

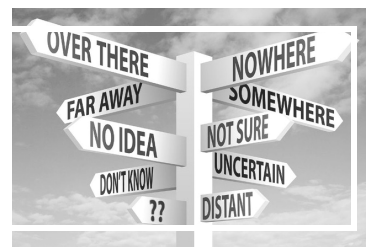


Stanov si cieľ a zapíš  
ho do ORB



Po tom, ako ti ho Vedúci  
programu v ORB schváli, môžeš  
sa pustiť do práce

## NETUŠIM A NEVIEM, KDE DOBROVOĽNÍČIŤ



Inšpiruj sa dobrovoľníckym  
kvízom (v prílohe).



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



Vyhľadaj vo svojom okolí  
dobrovoľnícke možnosti, spýtaj sa  
kamošov či v dobrovoľníckych  
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 schváli,  
môžeš sa pustiť do práce

# TVOJE DOFE DOBROVOĽNÍCTVO 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 dobrovoľníkov

## 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/ vyriešeniu 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 sa to zmenil.
- Oslov miestne dobrovoľnícke centrá a pozri si možnosti v databázach dobrovoľníckych ponúk.

**Zaujímavé zdroje, kde môžeš nájsť dobrovoľnícke ponuky:**

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

**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:



DOBROVOLNÍCTVO JE ČINNOSŤ, KTORÚ VYKONÁVAME BEZ NÁROKU NA ODMENU A NIE PRE ZISKOVÚ ORGANIZÁCIU.



DOBROVOLNÍCTVO V DOFE VYKONÁVAME VO VOĽNOM ČASE. NEMALO BY PREBIEHAŤ POČAS VYUČOVANIA, STÁŽE, ČI INÝCH „POVINNÝCH“ AKTIVÍT.



DOBROVOLNÍCKE AKTIVITY VYCHÁDZAJÚ Z POTREBY A PRE POTREBY INÝCH, AKO SME MY A NAŠA RODINA.



DOBROVOLNÍCTVO JE AKTIVITA, KTORÁ BY ŤA MALA NEJAKÝM SPÔSOBOM BAVIŤ ALEBO ROZVÍJAŤ.



### PRÍKLADY AKTIVÍT V DOBROVOĽNÍCTVE 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 DOBROVOĽNÍCTVOM:

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

**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: ochranárske 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 galérii 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 tebe 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 technickú, 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