

DofE

Slyšeli jste někdy o DofE? O náramném dobrodružství, které vás může čekat? O tom, jak se stát o trochu lepším člověkem? Jste tu správně!

Jmenuji se Viktor Chalachan a dnes bych vám chtěl povědět něco o své cestě DofE, abych vám ukázal, že tento program za něco stojí, a posléze ještě nabízím odpovědi na několik frekventovaných otázek.

Do DofE jsem se zapojil v druháku a určil jsem si tyto aktivity:

1. Sport – stolní tenis

Stolní tenis hraji již od základky, určil jsem si ho jako hlavní aktivitu a rozhodl jsem se v něm zlepšit. Bylo to jednoduché – domluvil jsem se s mým lektorem stolního tenisu a začali jsme pracovat na cíli – čopovaném podání (podání s rotací).

Splněno :)

2. Dovednost – vaření

Umět vařit se vždy hodí. V neděli doma v kuchyni na to byl skvělý prostor. Nejvíc si ale pamatuji, když jsem vařil na silvestrovské oslavě.

Splněno :)

3. Dobrovolnictví – trávení času se seniory

Tato aktivita byla pro mě zcela nová. Nikdy jsem žádné dobrovolnictví nedělal. Měl jsem na starost trávit s jistým seniorem jeho odpolední čas a vždy jsme skončili na kulečnicku. A víte, co na tom bylo nejlepší? Ten skvělý pocit, když jsem pomáhal druhým.

Splněno :)

4. Expedice

To byla pro mě též zcela nová. Jedna v Křivoklátsku, druhá v Jizerských horách. Mohu jen doporučit. Stanovat, vařit si oběd, orientovat se na mapě a pracovat se skvělým týmem lidí, to za to opravdu stojí

Splněno :)

A to je tak vše z mého příběhu.



Zde je pro Vás připraveno pár otázek, které si možná kladete.

Veškeré další informace naleznete např. na stránkách www.dofe.cz

1. **Co je to DofE?**

DofE (neboli Mezinárodní cena vévody z Edinburghu) je program osobního rozvoje pro mladé lidi od 14 do 24 let. V rámci programu se věnuješ 3 aktivitám (sport, dovednost, dobrovolnictví), které tě baví a u každé z nich si stanovíš cíl. K závěru programu ještě absolvuješ dobrodružnou expedici, na které potkáš spoustu přátel, vyzkoušíš si stanování a spolupráci v týmu.

2. **Proč bych se měl zapojit do DofE?**

Důvodů, proč se zapojit, je spousta.

- a) Při plnění programu budeš cvičit a vypilovávat dovednosti a schopnosti, které tě baví.
- b) Během plnění DofE potkáš spoustu skvělých lidí.
- c) Mezinárodní, prestižní certifikát, který ti přijde vhod na vysokou školu či do budoucího zaměstnání.
- d) Dobrý pocit.

3. **Jak se mohu zapojit?**

Je to jednoduché :) Stačí kontaktovat paní prof. Trávníčkovou, která se tebou vše vyřeší. Nikdy nebudeš na DofE sám.

4. **Jaké aktivity mohu dělat?**

Je jich mnoho. Ze sportu cokoliv, co je sport, ať už je týmový nebo individuální, zimní nebo letní, prostě jakýkoliv. Z činností cokoliv, kde se můžeš posunout, ať už je to vaření, hra na hudební nástroj, keramika, či něco úplně nového. Z dobrovolnictví můžeš chodit vypomáhat do domova seniorů, do dětských domovů, sázet stromy a mnoho dalšího! Podrobně vypsane aktivity najdeš na www.dofe.cz/prilezitosti.

5. **Kolik musím dát úsilí?**

Záleží na úrovni, ale obecně platí, že se každé aktivitě věnuješ 1 hodinu týdně. Když si to rozložíš, nemůže to být žádný problém!

6. **Kolik to stojí?**

Program je v podstatě zadarmo. Jediný, co zaplatíš, je vstupní poplatek, který je na bronzové úrovni 100 Kč, na stříbrné 200 Kč a na zlaté 300 Kč. Jinak neplatíš ani o korunu navíc.

7. **Jak je to s těmi úrovněmi?**

Existují 3 úrovně:

- a) bronzová – jednu z aktivit (hlavní) děláš 6 měsíců, zbylé 3 měsíce. Jedeš na cvičnou a ostrou expedici na 2 dny a 1 noc,
- b) stříbrná – děláš 3 aktivity po dobu 6 měsíců, pokud již máš bronzový certifikát. Jedeš na cvičnou a ostrou expedici v délce trvání 3 dní a 2 nocí,
- c) zlatá – děláš 3 aktivity v délce Jedeš na cvičnou a ostrou expedici v délce 4 dní a 3 nocí a k tomu nebyvalý zážitek – rezidenční projekt na 5 dní a 4 nocí.