

DOFE – DUKE OF EDINBURGH'S AWARD JE MEZINÁRODNÍ PROGRAM

který již čtvrtým rokem úspěšně pokračuje na Střední odborné škole zdravotnické a Středním odborném učilišti v Českém Krumlově.

Program je zaměřený na osobní rozvoj mládeže, umožňuje zlepšovat a pravidelně se věnovat svým volnočasovým aktivitám. V Dofe můžeš rozvíjet POHYB, DOVEDNOST, DOBROVOLNICTVÍ A EXPEDICE.

[DOFE: Dokaž sám sobě, co je v tobě!](#)

V současné době je do projektu zapojeno 18 žáků, kteří plní různé úrovně programu: Bronzovou, Stříbrnou a Zlatou.

Každý žák naší školy se může přihlásit do programu Dofe a získat tak mezinárodní ocenění.

Nastav si své cíle, kterých chceš dosáhnout a kontaktuj nás:

Petra Vojtová, koordinátorka a vedoucí Dofe vojtova@zdravkack.cz, T: 607 201 621

Aneta Černá, vedoucí Dofe cerna@zdravkack.cz, T: 383 134 807

Monika Bódyová, vedoucí Dofe bodyova@zdravkack.cz, T: 735 178 253

Lucie Betterová, vedoucí Dofe beterova@zdravkack.cz, T: 735 178 262

Jak to funguje?

Je to jednoduché, jen si budeš do aplikace zapisovat to, co rád/a děláš ve svém volném čase.

POHYB: můžeš si vybrat pohybovou aktivitu, které se už věnuješ, nebo začít úplně s něčím novým. Základní podmínkou je, aby daná činnost zlepšovala fyzickou kondici. Nemusí se tedy nutně jednat o sport (např. jóga) ale počítá se jakýkoli pravidelný pohyb 😊

DOVEDNOST: v této oblasti můžeš prohlubovat své stávající zájmy, nebo můžeš odhalit svůj skrytý talent v něčem novém. Aktivity většinou nejsou fyzicky náročné. Patří mezi ně umělecké, společenské, řemeslné či jiné pracovní dovednosti, (hra na hudební nástroj, četba, zpěv, kreslení, keramika, psaní, práce se dřevem, IT a design, šachy, autoškola, apod.).

DOBROVOLNICTVÍ: můžeš se podílet na pomoci druhým nebo pečovat o životní prostředí či přispět ke zlepšení místní komunity. Měla by to být smysluplná činnost, která tě bude naplňovat a bavit. V rámci dobrovolnictví si nemusíš dávat měřitelný cíl (v ostatních oblastech ano). Do dobrovolnictví se můžeš zapojit skrze tyto organizace: např. Ježíškova vnoučata, Mary's Meals, Moudrá Síť, nebo v místní neziskové organizaci ICOS či v CPDM (bouda). Také můžeš doučovat ostatní nebo mít naučný instagram, apod..

Odměnou za vše je **EXPEDICE** a to je teprve dobrodružství!!!!