

Cíle studentů Středních odborných škol

DOBROVOLNICTVÍ

DofE Jihomoravský kraj
DofE Zlínský kraj

VZDĚLÁVÁNÍ

Pomoc učitelů

- Pomáhat ve školní družině/mateřské škole/kroužku s přípravou programu pro děti.

Tutoring/Mentoring/Doučování /Koučing

- Doučovat spolužáka/kamaráda v daném předmětu.
- Pomoc s přípravou na přijímací zkoušky na střední školu.
- Trénovat spolužáka/kamaráda ve sportu (plavání, posilování..)/háčkování/hře na kytaru, /znakové řeči.

Pomocná síla v nábytkářské projektové kanceláři

- Cílem je pomoci s projekty, aby byly dodány v termínu a současně pracovat na seberozvoji.

Výuka skládání origami

- Naučit děti poskládat různé origami.

SLUŽBY DRUHÝM

Pomoc seniorům

- Pomáhat seniorům s prací na zahradě a s chozením na nákup.
- Docházet do Domova seniorů trávit se seniory kvalitně čas a hrát hry.
- Pomoc ukrajinským rodinám pochopit a lépe se začlenit do české společnosti a zlepšit jejich komunikační schopnosti v našem jazyce.

Pomoc v dětském domově

- Pomoci v domově, převážně s malými dětmi nebo v rámci školních povinností.

Hlídní dítěte

- Provádět canisterapii s postiženými osobami.
- Trávit čas s dítětem s postižením a tím rodině umožnit volný čas pro jejich aktivity.

Buddy program

- Pracovat na mini projektu, připravovat česko-ukrajinské slovníčky pojmů, abych pomohl překonat jazykovou bariéru při studiu.
- Pomocť se začleněním do nové školy, naučit se správně posilovat a navzájem se lépe poznat.

Rozvoz potravin

- Rozvoz potravin potřebným.

Pohotovostní služby/Dobrovolní hasiči

- Pravidelně navštěvovat dobrovolné hasiče a naučit se znát vybavení hasičských vozidel.

NEZISKOVÁ ORGANIZACE

Program pro dlouhodobě nemocné

- Pořádání programu ve Fakultní nemocnici Brno pro dlouhodobě nemocné děti.

Pomoc s výrobou výrobků na školní charitativní jarmark/charita

- Péct na charitativní bufet.

Nedoklubko

- Uháčkovat výrobky pro neziskovou organizaci Nedoklubko.

Fundraising

- Vybrat 7 000 Kč v DofE bufetu.

Úprava videí pro Mary's Meals

- Úspěšně poskytovat pomoc pro charitu v oblasti editace obsahu pro sociální média.

Ministrování

- Ministrovat nejen při nedělní mši, ale i v ranních hodinách a při jiných příležitostech.



LEADERSHIP

Vedení skupiny dětí tělovýchovné jednoty Sokol

- Rozvoj tělesné zdatnosti dětí.

Vedoucí (studentský / sportovní klub) a Práce s dětmi (DDM, Skaut, Kroužek)

- Naučit se pracovat s dětmi a vymýšlet pro ně program.
- Výpomoc vedoucím s mladšími členy.

Pomocník vedoucího / koordinátora místního centra

- Pomáhat s přípravou a organizací schůzek.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Podporování řádné likvidace odpadu

- Pracovat ve školním Eko týmu a připravovat aktivity s tím spojené.

Místní spolek ochrany přírody

- Výpomoc v obchůdku Nadace Veronica - úklid, třídění věcí, ...

Úklidové akce

- Sběr odpadků z různých lokalit.

Záchrana přírody

- Pomáhat s výsadbou květin a zeleně.

ZDRAVÍ

Základy první pomoci

- Zpracovat informace k prevenci civilizačních chorob pro osvětu na škole.

Pomoc v nemocnici

- Dobrovolník v Dětské nemocnici Brno, na onkologickém oddělení, zpestření dne dětem (hry, doučování).

Pomoc ve středisku péče

- Pravidelně navštěvovat hospic/domov seniorů a díky různým aktivitám zjistit, co tato práce obnáší.

PÉČE O ZVÍŘATA

Zoo Vyškov

- Být nápomocný v Zoo.

Starost o koně

- Pravidelně dělat hřebelcování, čištění kopyt a kydání hnoje.

Pomoc v útulku

- Pomoci pejskům a usnadnit práci v útulku.

Starání se o terapeutická zvířata

- Udržovat terapeutická zvířata v čistotě, nakrmená a zdravá.

MÉDIA

Správa webových stránek

- Správa sociálních sítí pro organizace, jedince, či nováčky, kteří se v tomto odvětví neorientují.

Obecní kronika

- Doplnovat do obecní kroniky týdenní záznamy.

Informační videa na YouTube

- Prostřednictvím videí na YouTube kanále budu sdílet mezi žáky informace z oblasti psychologie, literatury a historie, a získat tak alespoň 100 sledujících do srpna.



Cíle studentů Středních odborných škol

DOVEDNOST

DofE Jihomoravský kraj
DofE Zlínský kraj

CIZÍ JAZYK

(angličtina, němčina, španělština, italština, vietnamština, norština, čeština)

- Přečíst určitý počet knih v daném jazyce s plným porozuměním textu.
- Zvládnout určitou úroveň v aplikaci Duolingo.
- Zvládnout určitý počet lekcí v učebnici.
- Naučím se základní fráze pro komunikaci s příbuznými, bez využití překladatele (do července).
- Schopnost dorozumět se při návštěvě anglicky mluvící země (objednání jídla, hledání trasy, v obchodě atd.)

ČTENÍ

- Přečíst alespoň 3 knížky a jedna z nich bude v angličtině.
- Budu schopen přečíst jednu knihu za měsíc.

PSANÍ PŘÍBĚHŮ, BÁSNÍ A RECENZÍ

- Napsat sbírku povídek o určitém počtu slov/stran.
- Zhodnotit jednotlivé anime seriály a vytvořit srovnávací tabulky.

STUDIUM UMĚNÍ A ARCHITEKTURY

- Vytvořit kompletní projekt budovy.

FINANČNÍ KURZY A CERTIFIKÁTY

- Úspěšně dokončit (tj. zvládnout testy a zadání) online kurzy Financial Markets (Yale university) a Cost and Economics in Pricing Strategy (University of Virginia).

IT A DESIGN WEBOVÝCH STRÁNEK

- Od základů naprogramovat webové stránky.
- Pomocí seminářů se zlepšit v editování videí.
- Zvládnout kurz programování v Pythonu.

MALOVÁNÍ

- Zlepšit se v kreslení osob a lidské anatomii, budov, stínování a také ve zručnosti a trpělivosti. Uspořádat výstavu se svými obrazy.
- Zdokonalit se v technice diamantování a vytvořit tak 3 obrazy.

KERAMIKA

- Naučit se 5 keramických technik.

DŘEVOŘEZBA

- Naučit se vyřezat ženské tělo a lebku.

MODELAŘENÍ

- Dodělat model: M983 HEMTT a M901 Launching Station of MIM-104F Patriot SAM System.



VYŠÍVÁNÍ, PLETENÍ, HÁČKOVÁNÍ A ŠITÍ

- Chci vyšít dva obrazy krajiny o rozměrech 24x18cm.
- Vyšít tři obrázky na trička 15x20 cm.
- Uplést 6 čelenek.
- Uháčkovat deku, potah, zvíře.
- Ušiju látkovou českou státní vlajku, rozměry 1 m x 1,5 m. Bude mít očka s karabinami, aby se dala pověsit na stožár.
- Ušít šaty, kalhoty, ...

AUTOŠKOLA

- Úspěšně dokončím kondiční jízdy do 3 měsíců, a budu schopen bezpečně projet městem.

PSYCHOLOGIE

- Chci se naučit komunikovat s lidmi s poruchami osobnosti.

ŠACHY

- Naučit se dámský gambit za bílé, zlepšit taktický postřeh, základní znalost věžových koncovek.

SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

- Naučit se dvě sestavy přes švihadlo.

STŘELBA NA TERČ

- Zlepšení střelby, nauka o zbraních a právu.

ŽONGLOVÁNÍ

- Udržet 3 míčky ve vzduchu po dobu 30 vteřin.

REENACTING / HERECTVÍ

- Nastudovat Zdravotnictví Rudé armády za 2.světové v takovém rozsahu, aby byla možná prezentace na veřejných vojensko-historických ukázkách (+ nutnost seskládat základ uniformy).

TANEC

- Vtanečním kurzu se naučit základy pěti nových tanců.

ZPĚV

- Složit 5 textů a zdokonalit se ve zpěvu.

HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJ

(housle, klavír, kytara, elektrická kytara, bicí, trubka, ukulele, lesní roh)

- Naučit se určitý počet skladeb dané obtížnosti.
- Zvládnout danou techniku hudebního nástroje – měnit plynule akordy, hrát oběma rukama.
- Vytvořit vlastní album nahrávek mnou hraných skladeb různé pokročilosti.



VAŘENÍ A PEČENÍ

- Uvařit 5 jídel ze zahraniční kuchyně.
- Upéct makronky se správnou strukturou a barvou náplně.
- Uvařit čtyřchodové menu bez receptu.

RESTAUROVÁNÍ VOZŮ

- Zrenovovat Motokáru – nový lak, oprav brzd a řízení.
- Vyměnit různé součástky ve Škoda Favorit a vyvařit zrezlá místa.
- Se svým otcem pravidelně opravovat auta a své poznatky zaznamenávat.

TRÉNOVÁNÍ PSŮ

- Naučit psa základní povely.

UMĚNÍ S NUNCHAKY

- Zapálit pomocí nunchaku sirku.



Cíle studentů Středních odborných škol

POHYB

DofE Jihomoravský kraj
DofE Zlínský kraj

ATLETIKA

Běhání

- Za 20 minut vyběhnu 10x schody v kuse.
- Uběhnout 5 km za 30 minut.
- Uběhnout minimálně 5 km v kuse/ 10 km pod 1 hodinu / 8 km za 45 minut.
- Příprava na půlmaraton.

Skákání přes švihadlo

- Skákat 2 minuty v kuse v různých stylech.
- Naskáču 150 přeskoků za minutu.

Chůze

- Ujít trasu 4 km s převýšením za 40 min.
- Za týden ujít 50 000 kroků.

Indiánský běh

- Za hodinu uběhnu/ujdu 5 km. V tuto chvíli ujdu pouze 3 km.

BOJOVÁ UMĚNÍ/SEBEOBRANA

Šerm

- Naučit se základní kroky a techniky v šermování.
- Zdokonalení techniky s dvouručním mečem.

Box

- Zvládnout základní techniky boxu spolu se zlepšením fyzické kondice.
- Naučit se základy sebeobrany.
- Naučit se útok, obranu a zaměřit se na dobrou práci s nohama, abych byl rychlejší.

Krav Maga

- Zvládnout techniku, která je potřeba pro získání pásu.
- Naučit se bránit a zvýšit fyzickou kondici.

TANEV/GYMNASTIKA

Společenské tance

- Naučit se základní kroky tanců (př.: Waltz, Tango, Valčík, Polku, Cha chu, Jive, Salsu..).
- Získat 50 bodů v soutěžích v latinskoamerických tancích.

Balet

- Zlepšení taneční techniky - rovnováha, výraz, zvyšování flexibility, vytočení nohou, ...
- Příprava na závěrečná či veřejná vystoupení.

Lidové/národní tance

- Naučit se základ folklórních tanců a písní z určitého pásma (př.: Podluží).

Taneční choreografie

- Zdokonalit se ve tvorbě choreografií pro roli animátorky dětských akcí.

Gymnastika

- Naučit se přemet vzad a udělat šňůru na obě strany.

Zumba

- Naučit se tři choreografie.

Kalistenika

- Zvládnout klik ve stojce.



OUTDOOROVÁ REKREACE

Lukostřelba

- Zlepšit se ve střílení tak, že z 5 šípů strefím min. 3 šípy do žlutého středu během každého tréninku.

Cyklistika

- Ujet na kole určitý počet km (50 km,...).
- Zlepšit si čas v určitém úseku.

Horolezectví

- Vylézt určitou obtížnost bouldering či větších výšek za použití lana (úroveň 6, 7a, VII+ (UIAA)).

Jízda na koni

- Ujet určitý počet km za dobu plnění (160 km, ...).

Skateboarding

- Naučit se základní kroky na dancingové desce na longboardu, zlepšit se v jízdě.

Turistika

- Nachodit v přírodě určitý počet km (cca 200–300 km).
- Každý týden podniknout turistický výlet do přírody.

Jízda na kolečkových bruslích

- Zlepšit se v jízdě, najezdit více než 65 km.

Diskgolf

- Zmenšení počtu hodů z 30 na 15.

POSILOVÁNÍ/FITNESS

Individuální trénink

- Pravidelně cvičit za cílem zvýšení fyzické kondice.
- Cvičit pomocí karet "Moderní holky cvičí online".

Posilování

- Udělat 18 angličáků pod 2 minuty.
- Zvládnout 30 klasických kliků + 5 minut výdrž v prknu.
- Udělat minimálně 10 přitahů v kuse a dřepnout bez pomoci 90 kg na zádech.

Rehabilitace zad

- Zlepšit úhel hyperkyfózy tak, aby nebylo nutné nosit korzet.

Jóga

- Zvládnout za sebou 108 pozdravů slunci.
- Naučit se základům meditace a zlepšit pohybovou flexibilitu.

Veslování

- Zlepšení ze 3500 na 7000 opakování.

KOLEKTIVNÍ A MÍČOVÉ HRY

Kuželky

- Nahrát 500 bodů na 100 hodů.

Basketbal

- Zlepšovat techniku hry.
- Dát 8/10 trojek, zasměčovat na koš.

Korfbal

- Udržet se v A-týmu v kategorii starších.



VODNÍ SPORTY

Plavání

- Uplavat 1500 metrů za 60 minut.
- Uplavat určitý počet km bez zastavení určitým stylem.

Kanoistika

- Dosáhnout celkového skóre 120 bodů.

