



# STOJÍM PŘI TOBĚ STAND BY ME

Poznej nové přátele,  
rozdívej sebe a své dovednosti.

STAND BY ME

unicef   
for every child

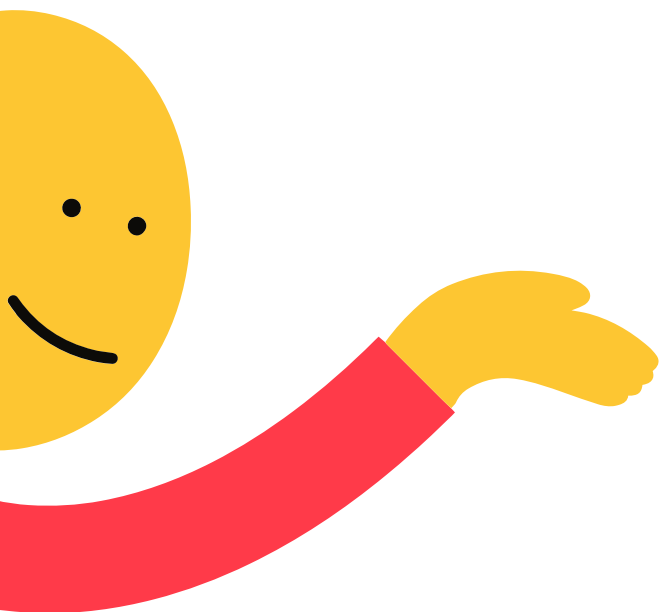
THE DUKE OF EDINBURGH'S  
INTERNATIONAL AWARD 

MŠMT  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**Tvoje kresby a poznámky**





**CHCEŠ VĚDĚT VÍC?  
PROZKOUMEJ QRKO.**



**SBM LINKTREE**





# Ahoj!

Vítám tě v buddy programu **Stojím při Tobě / Stand By Me**, který je součástí **DofE** (Duke of Edinburgh's International Award). DofE je prestižní program britské královské rodiny, kterého jsi nyní součástí i ty :)

Po celou dobu tvé cesty buddy programem budu tvůj průvodce. My v DofE si vážíme tvé ochoty věnovat svůj čas a energii, aby ses stal/a buddym tj. parťákem pro svého vrstevníka!

## Co tě čeká?

**Najdi 6 slovních spojení.**

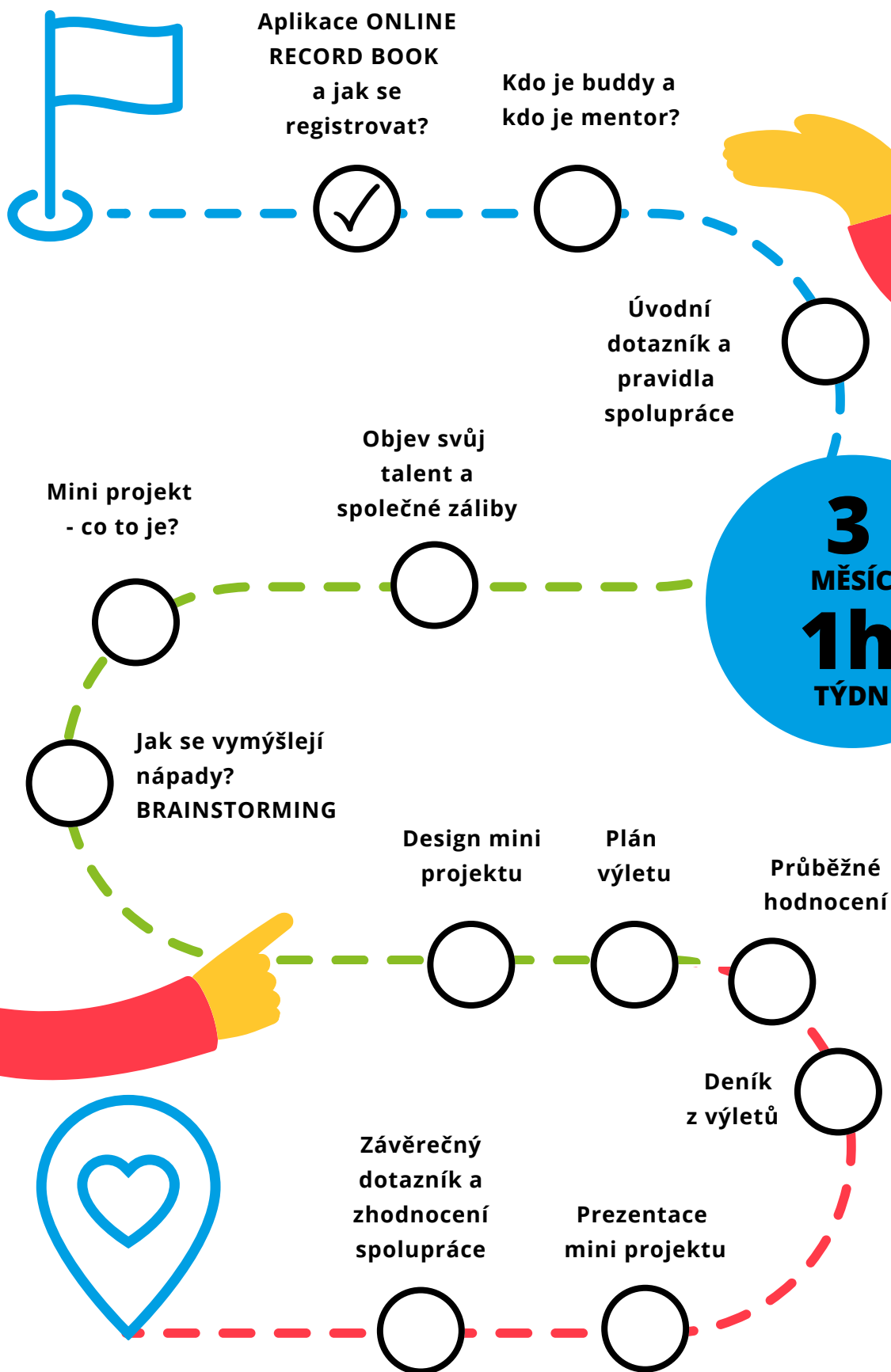


E	V	Y	M	Ý	Š	L	E	N	Í	N	Á	P	A	D	Ů	O	P	
Z	Z	A	N	B	R	T	Y	V	C	X	Z	V	B	J	K	K	O	
L	N	N	Z	Z	W	Q	P	W	E	K	Ý	E	R	T	T	O	K	
K	J	U	U	X	A	P	L	I	K	A	C	E	O	R	B	L	E	
U	T	R	E	Á	T	I	E	J	I	E	U	E	E	H	H	P	C	
E	W	E	Q	R	T	O	U	Š	Y	I	T	J	J	K	O	R	S	
Ú	V	Z	E	R	B	N	Ť	C	H	T	R	P	Á	C	S	A	Z	M
Í	W	E	R	C	É	Ť	U	Ý	K	Í	L	Ť	L	Á	Ž	O	E	
E	L	R	S	P	O	L	E	Č	N	É	V	Ý	L	E	T	Y	N	
Í	W	T	U	T	W	Q	W	E	N	L	Ó	P	P	Ž	P	H	T	
T	R	G	G	U	Á	P	Ô	K	I	K	L	O	V	É	I	É	O	
M	I	N	I	P	R	O	J	E	K	T	Q	Í	E	Ô	R	Ť	R	
G	W	E	R	V	N	Y	Á	R	O	A	C	C	H	L	I	P	E	
V	Z	Á	J	E	M	N	Á	M	O	T	I	V	A	C	E	A	M	

**HLEDEJ  
MEZI  
ŘÁDKY**



# CESTA PROGRAMEM





# CO BYCH CHTĚL/A OD BUDDY PROGRAMU

Do prázdných bublin napiš, co si přeješ od své účasti v buddy programu. Prober to s mentorem.

**BONUS!** Opravdu znáš své potřeby a přání? Vyplň si i celou mapu potřeb v příloze na konci sešitu.

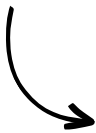


**PŘÍKLAD:**

Chtěla bych najít kámošku, se kterou bych odpoledne chodila venčit psa.

**PŘÍKLAD:**

Rád bych našel parťáka do posilovny.



Empty speech bubble for writing.

Empty speech bubble for writing.

Empty speech bubble for writing.

Empty speech bubble for writing.

Empty speech bubble for writing.

**CELOU  
MAPU  
POTŘEB  
NAJDEŠ  
V PŘÍLOZE**

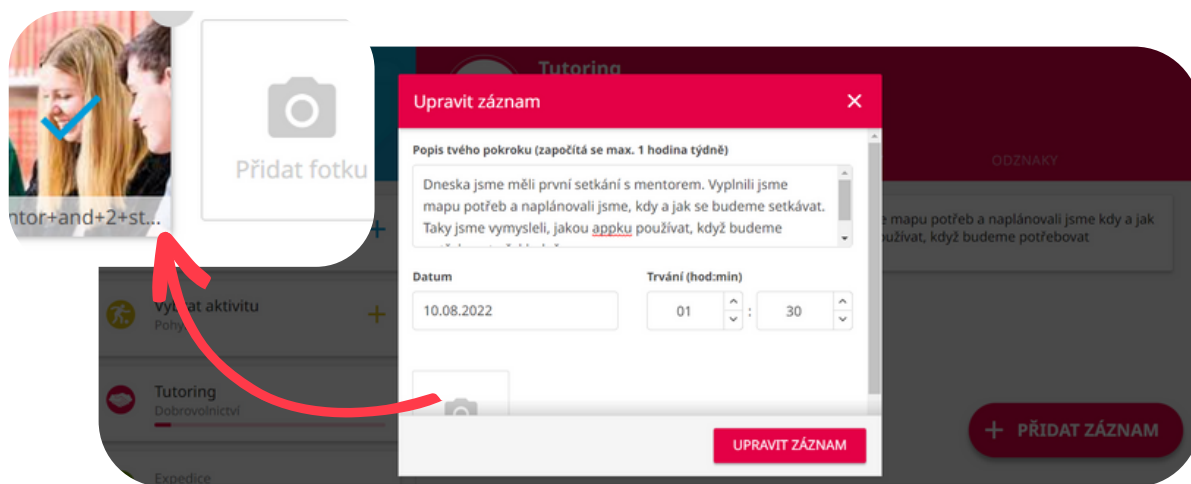


# APLIKACE ONLINE RECORD BOOK A JAK SE REGISTROVAT?



Seznam se s aplikací **Online Record Book (ORB)**. Je to appka, kde si zaregistruješ svůj osobní DofE účet a píšeš si tam krátké záznamy ze svých aktivit. Tahle appka se používá pro klasické DofE i pro náš buddy program.

Abys úspěšně dokončil/a buddy program, je potřeba mít **v ORB aspoň 13 záznamů o aktivitách** (schůzkách s buddym nebo mentorem) **v délce aspoň 1 hodina**. Měli byste se scházet pravidelně každý týden, takže i záznamy by měly přibývat týdně. Je to celkem jednoduché, rychlé a můžeš si do ORB zapisovat buď v appce nebo vkládat fotky záznamů z tohoto sešitu.



**Pokud ještě nemáš DofE účet,  
zaregistruj se do ORB zde.**

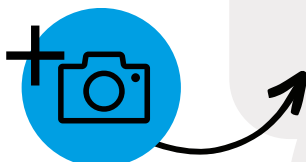


**POVINNÉ**

## SCHŮZKA 1

Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Vlož první  
záznam do ORB.

## ZÁZNAM DO ORB



## Sleduj svůj pokrok

Abychom mohli buddy program stále vylepšovat, je pro nás důležité vědět, jak moc se buddies po splnění programu posunou ve svých dovednostech. Jestli vnímají zlepšení ve svých životech.

Prosím, vyplň tento krátký úvodní dotazník a pomoz nám program zlepšovat! Na konci buddy programu se tě zeptáme na podobné otázky ještě jednou :)

POVINNÉ





# PROČ JE FAJN MÍT SVÉHO BUDDYHO?

Jednoduše proto, že máš s kým sdílet svoje každodenní zážitky, radosti i starosti.



- Buddy je tvůj nový parťák.
- Můžeš se ho na cokoli zeptat.
- Můžeš se na něj obrátit, když něco potřebuješ.
- Můžete spolupracovat na něčem, co vás oba baví.

- Můžete spolu objevovat možnosti školy nebo vašeho klubu
- Můžete poznávat, jaké aktivity se dají ve vaší lokalitě dělat.

**JAK VYPADÁ TVŮJ IDEÁLNÍ BUDDY ZJISTÍŠ V PŘÍLOZE**

## MENTOR A JEHO ROLE

Mentor je dospělá osoba, většinou učitel nebo jiný pracovník ze školy (klubu), který má za úkol své buddies podporovat a provázet programem.

Na svého mentora se můžeš obrátit, když něčemu nerozumíš nebo potřebuješ pomoc či poradit.

Je to tvůj průvodce při prvních aktivitách a vše ti vysvětlí. Mentor je zde pro tvou podporu a motivaci, ne jako kontrola. Je to zkušený dospělý, který ti věnuje svůj čas, aby ti pomohl v seberozvoji.

Mentor je v programu dobrovolně, a proto by sis měl/a jeho pomoci a podpory vážit a nebrat to jako samozřejmost.

Pamatuj také, že v buddy programu jsi dobrovolně i ty, takže nikdo by tě do účasti neměl nutit. Za buddy program se neznámkuje. Nemusíš se bát, že by tvá účast v programu jakkoliv ovlivnila tvůj prospěch ve škole.

Hned na začátku programu si s mentorem domluvíte, kdy a jak ho/ji můžeš kontaktovat, a jak spolu budete komunikovat.



**Zpětnou vazbu na chování mentora můžeš posílat na tento email.**

**Pokud se mentor/ka zachová nějak nevhodně, jsme tu, abychom tě vyslechli.**

[standbyme@dofe.cz](mailto:standbyme@dofe.cz)

**Tvůj tým pracovníků Stand By Me.**

# PRAVIDLA SPOLUPRÁCE

Ani buddy program se neobejde bez dohodnutých pravidel a etických zásad. Ty ti poslouží jako takový kompas, když si nebudeš jistý/á, jak se máš v dané situaci zachovat, nebo co už je přes čáru.



Dopln druhou část vět, podle toho, jak si myslíš, že by pravidlo mělo znít.

Chodím na schůzky vždy

Pokud schůzku potřebuji změnit nebo zrušit, tak

Záznamy ze setkání \_\_\_\_\_, nejpozději \_\_\_\_\_ dní zpětně.

Nedělám nic, co

Netlačím na buddyho ve své dvojici, aby

Snažím se být

Ke společnému projektu přistupuji

Pokud cítím, že něco nezvládám nebo nechci dělat, tak

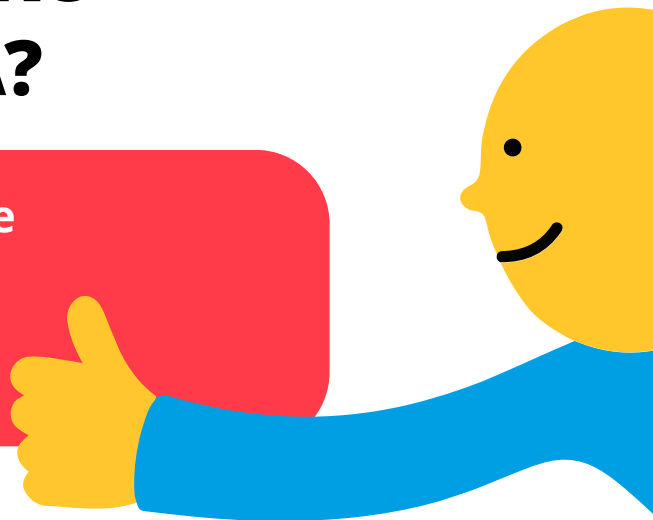
Program můžu kdykoli opustit, pokud

Cokoliv budu potřebovat nebo si nebudu vědět rady, tak

ŘEŠENÍ  
NAJDEŠ  
NA DRUHÉ  
STRANĚ

# KTERÉ PRAVIDLO JE PRO TEBE NEJVĚTŠÍ VÝZVA?

Označ pravidlo, u kterého tušíš, že bude těžké ho dodržovat. Pobavte se s tvým buddym a mentorem o tom, proč.



Chodím na schůzky vždy **včas a pravidelně**.

Pokud schůzku potřebuji změnit nebo zrušit, tak **musím dát buddymu a mentorovi vědět aspoň 1 den dopředu**.

Záznamy ze setkání **si pravidelně zapisuji do aplikace ORB, nejpozději dva týdny zpětně**.

Nedělám nic, **co nechci nebo co je mi nepříjemné**.

Netlačím na buddyho ve své dvojici, aby **dělal něco co nechce, nebo se v tom cítí nepříjemně**.

Snažím se být **dobrým kamarádem, takovým, jak by sis přál, aby ten druhý byl kamarádem pro mě**.

Ke společnému projektu **přistupuji poctivě a svědomitě plním dohodnuté úkoly**.

Pokud cítím, že něco nezvládám nebo nechci dělat, tak **to řeknu svému buddymu a domluvíme se na změně**.

Program můžu kdykoli opustit, pokud **to budu vnímat jako nejlepší řešení**.

Cokoliv budu potřebovat nebo si nebudu vědět rady, tak **se poradím se svým mentorem**.

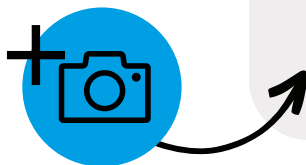
**ETICKÝ  
KODEX  
NAJDEŠ V  
PŘÍLOZE**

SCHŮZKA 2

Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi  
záznam do ORB?



ZÁZNAM DO ORB

## CO MÁME SPOLEČNÉHO?

Pečlivě si přečti následující otázky a zeptej se alespoň na pět z nich (označených červeně) svého buddyho. **Dolů do prostoru pod textem zapiš jeho/její odpovědi.** V otázkách se střídejte. Ptejte se sebe navzájem a objevte, co máte společného. Pokud byste měli problém s jazykovou bariérou, použijte Google překladač nebo jinou pomůcku.



### Otázky

**Jaký druh pohybové aktivity máš rád?**

Jaké je tvoje oblíbené jídlo?

**Co nejradši děláš ve svém volném čase?**

Jaká je tvoje oblíbená barva?

Jaký film/seriál máš nejradši?

Kdybys měl být zvířetem, jaké zvíře by to bylo a proč?

**V čem jsi dobrý? Co ti jde?**

Které tři emotikony by tě vystihovaly?

**Kdybys měl potkat 3 známé osobnosti, které by to byly?**

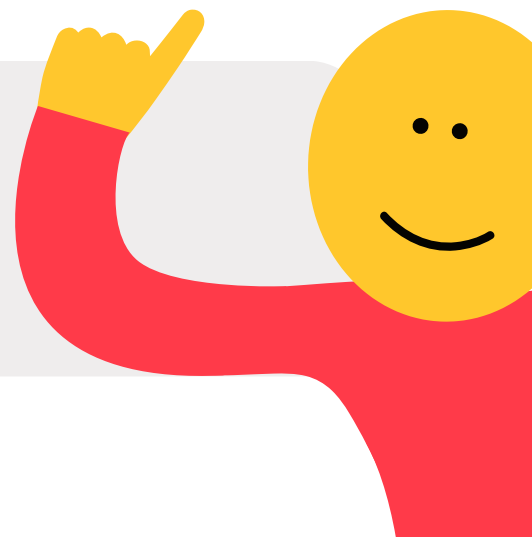
Kdybys mohl/a mít nějakou super schopnost, jaká by to byla? (Být neviditelný, umět létat, apod.)

Kolik hodin denně prokrastinuješ (poflakuješ se), a co je tvá oblíbená prokrastinační aktivita?

**Máš doma zvíře? Jaké?**

Jaký je tvůj oblíbený předmět ve škole?

### Odpovědi



# OBJEV SVŮJ TALENT A ZÁLIBY

Někteří se už jako malé děti dokážou rozhodnout, čím chtějí být až budou dospělí. Intuitivně vědí, co je baví a co jim jde. Ale mnoho mladých lidí si s těmito otázkami láme hlavu až do dospělosti.

Pokud ještě nevíš, co tě vlastně baví, a co bys chtěl/a v životě dělat, tak rozhodně nepanikař. Je to normální! Je ale fajn nad tím přemýšlet a zkusit hledat odpovědi.

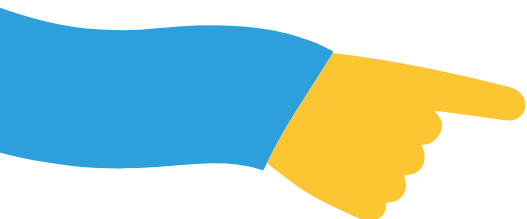
**Vypracuj mapu svých zálib a prober to s buddym.**



Tento stromeček představuje tvé dětství. Co tě nejvíc bavilo dělat když jsi byl malý/á? Nakresli emotikony nebo napiš, na co si vzpomeneš.

Jak kořeny zarůstají víc do země, měníš se i ty. Co všechno tě baví dělat ve volném čase dnes? Napiš opravdu vše, co tě napadne.

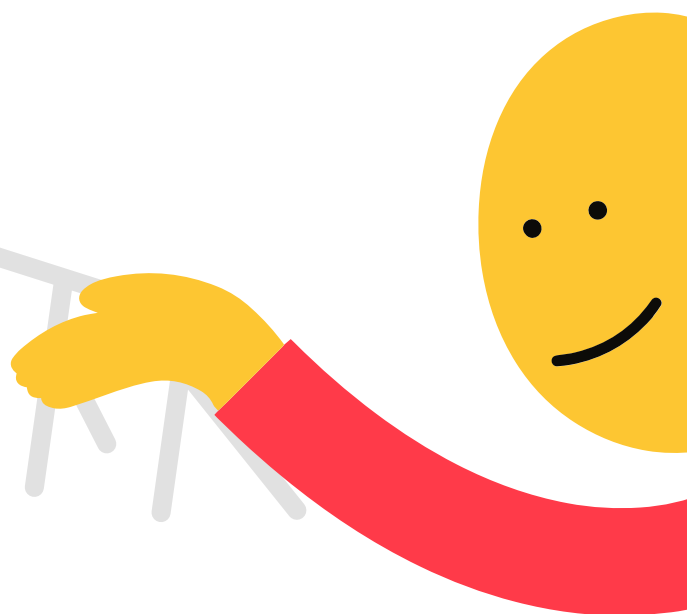




Tohle je vzrostlý strom tvé dospělosti.  
Napiš do větví, jaká by měla být tvoje  
budoucí práce. Co vše by měla splňovat?  
Můžeš vyjmenovat víc činností - vše co bys  
jednou chtěl/a dělat.

Rosteš a stále se učíš nové věci.  
Napiš ke kořenům stromu dospělosti,  
co by ses teď nejvíc chtěl/a naučit.

Co bys jednou chtěl umět?

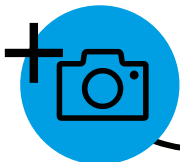


### SCHŮZKA 3

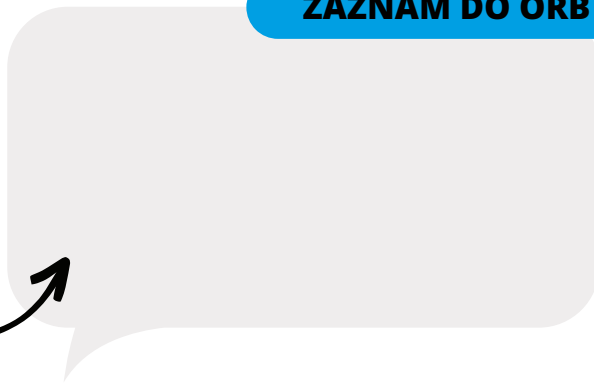
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi  
záznam do ORB?



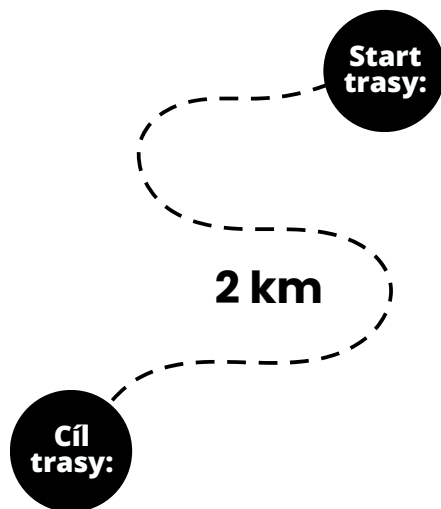
### ZÁZNAM DO ORB



## Cestou necestou

Je čas si provětrat hlavu. Vydejte se s buddym na procházku. **Uděte společně aspoň 2 km okruh ve vašem okolí.** Trasu si změřte na telefonu. Pak se můžete pochlubit mentorovi, kudy jste se vydali.

Cílem trasy by mělo být místo, kde si v klidu sednete a budete moct vymýšlet váš mini projekt. Mělo by tam být teplo a příjemně (pokud spolupracujete online, pošlete si fotky z vaší procházky).



## CO TO JE MINI PROJEKT?

Mini projekt znamená jednoduše "malý" projekt. Malý je proto, že máte poměrně málo času na to, abyste ho uskutečnili.

**Na mini projektu byste měli pracovat nejméně 5 až 8 týdnů, vždy aspoň 1 hodinu týdně.**

Můžete mu věnovat i více času, pokud budete chtít.

O čem má být? Vymyslet nápad na projekt je úkol pro tebe a buddyho.

**Můžete se inspirovat příklady na další straně,** abyste si to dovedli představit.



# U MINI PROJEKTU JE DŮLEŽITÉ, ABY:

- vás nápad na mini projekt oba bavil
- vás oba rozvíjel a učili jste se nové věci (například jazyk, dovednosti, kreativitu apod.)
- vycházel z vašich potřeb a přání (třeba z vaší mapy potřeb v příloze)
- byl proveditelný za 5-8 týdnů
- pro vás mělo smysl mu věnovat svůj čas
- měl pozitivní dopad na vás nebo vaše okolí



## INSPIRACE PRO MINI-PROJEKTY



- 1** Udělejte nástěnku a Instagram o buddy programu u vás ve dvou jazycích. Průběžně je aktualizujte.
- 2** Vytvořte společně umělecké dílo (obraz, povídku, film, apod.) a zpracujte téma, které vás oba zajímá.
- 3** Natočte video o tom, co mají vaše kultury společného (tradice, zvyky, a kuchyně).
- 4** Uspořádejte a připravte turnaj v konkrétním sportu pro spolužáky.

**Další inspiraci najdeš zde**





# JAK SE VYMÝŠLEJÍ NÁPADY? BRAINSTORMING.

Najděte si fajn místo a společně udělejte tzv. brainstorming. Jinak řečeno "**dejte hlavy dohromady**" a vymyslete, o čem bude váš společný projekt. Brainstorming je něco jako improvizace nápadů. Jeden něco řekne a druhý/á tu myšlenku dál rozvíjí. Teprve na konci brainstormingu vyberete ty nejlepší nápady a začnete nad nimi přemýšlet více do hloubky.

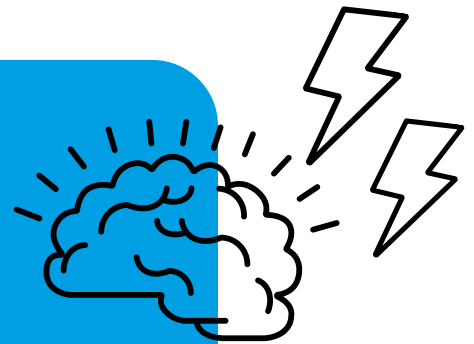
**poslouchej,  
co ti druhý říká**

**přijímej  
nápad**

**posouvej  
myšlenku**

**BRAINSTORMING:  
O ČEM BUDE VÁŠ  
MINI-PROJEKT?**

Všechny své nápady zapisuj sem. Žádná odpověď není špatná :)



## Vyhodnocení nápadů

Přečtěte si nahlas s buddym všechny vaše nápady. Společně **vyberte dva nápady od každého z vás**, které vás nejvíce zaujaly. Jaké mají tyto nápady plusy a mínusy?

**Diskutujte o nich a přemýšlejte** - jak dlouho vám takový projekt zabere? Je to uskutečnitelné? Bude vás to bavit? Má ten nápad nějaký pozitivní přínos pro okolí?

Po společné diskuzi **zakroužkujte jeden nápad pro mini projekt**, na kterém se nejvíce shodnete.



**VAŠE NÁPADY**

**PLUSY**

**MÍNUSY**

**1**

**2**

**3**

**4**

**VÍTĚZNÝ NÁPAD, KTERÝ SE OBĚMA NEJVÍC LÍBÍ :**

**2 - 3 VĚTY, O ČEM MINI PROJEKT BUDE ?**



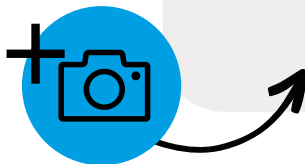
**SCHŮZKA 4**

**ZÁZNAM DO ORB**

Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

**Doplnil jsi  
záznam do ORB?**



## DESIGN MINI PROJEKTU

Pokud vám zbyde čas a energie, zkuste vymyslet, jak projekt uskutečníte. Nemusíte stihnout vše vymyslet během této schůzky. Co nestihnete, nechte na další týden :)

Pomocí otázek níže sestavte tzv. design (návrh) mini projektu. Vytvořený design a plán vašeho mini projektu příště ukažte mentorovi při průběžném hodnocení. Určitě vám k němu dá cennou zpětnou vazbu a poradí s dalšími kroky.

**CO JE VAŠE CÍLOVÁ PŘEDSTAVA? VIZE PROJEKTU**

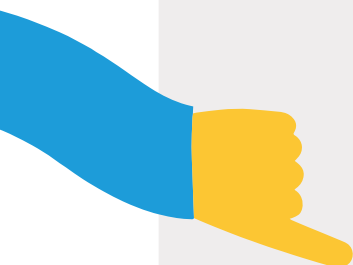
**JAK DLOUHO VÁM TO PŘIBLIŽNĚ BUDE TRVAT?**

**CO POTŘEBUJETE K TOMU, ABYSTE MOHLI ZAČÍT?**

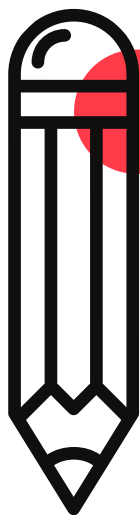
**CO VŠECHNO BUDE POTŘEBA UDĚLAT?**



**JAKÉ BUDOU JEDNOTLIVÉ KROKY K CÍLI?**



**TVOJE ÚLOHA V PROJEKTU?**



**NAKRESLI LOGO MINI PROJEKTU  
A CELÝ DESIGN VYFOŤ DO ORB**





# VEZMU TĚ NA VÝLET!

**Staň se průvodcem svého buddyho a vymysli, kam spolu vyrazíte na výlet.**

Může to být tvoje oblíbené hřiště, kino, park nebo příroda v blízkém okolí. Je to úplně na tobě. Cílem je, abyste oba měli z výletu fajn zážitek.

**Tvůj plán výletu zaznamenej níže.** Výlet můžete podniknout kdykoli během buddy programu. **Nezapomeňte na selfie :)**

**KDY A KDE SE POTKÁTE**



**KDY SE VRÁTÍTE**



**CÍL VÝPRAVY**



**TRASA**



**ČÍM POJEDETE**



**CO VZÍT S SEBOU**



# Souhlas zákonného zástupce s návrhem výletu

Já ..... jako rodič/opatrovník dávám souhlas k účasti mého dítěte/svěřence ..... na výletu v rámci buddy programu „Stojím při Tobě/Stand By Me“ v době mimo školní vyučování a bez přítomnosti mentora.

Porozuměl/a jsem a souhlasím s plánem výletu.

Datum a místo:

-----  
**Podpis zákonného zástupce**



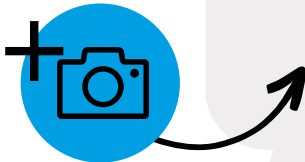
**SCHŮZKA 5**

**ZÁZNAM DO ORB**

Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

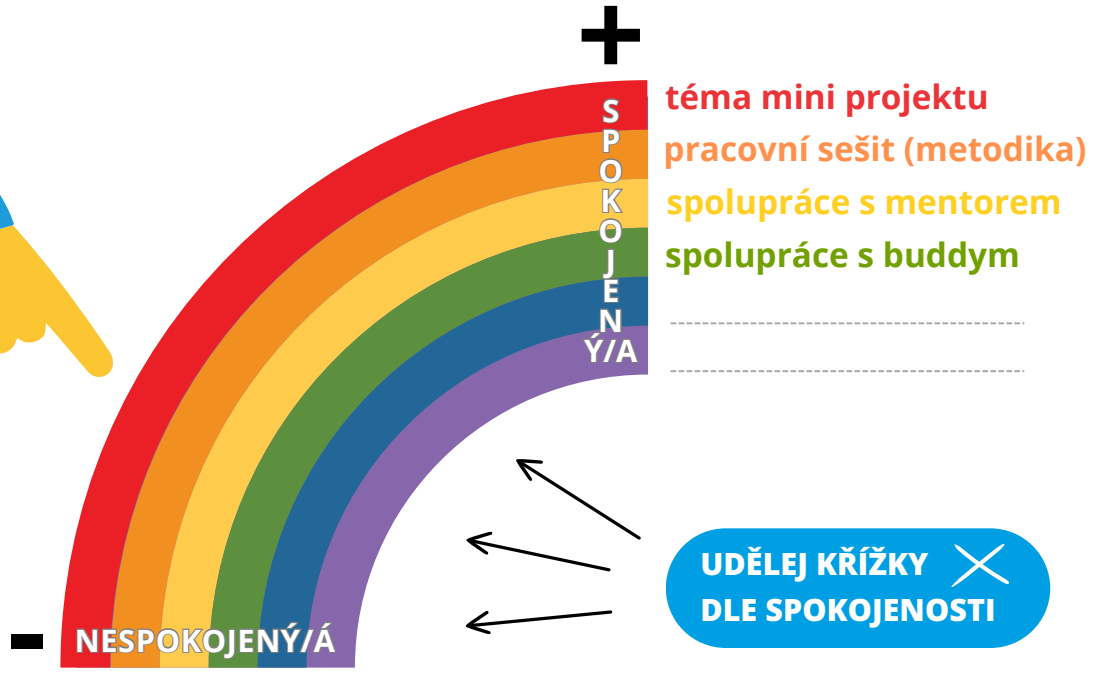
Doplnil jsi  
záznam do ORB?



**PRŮBĚŽNÉ HODNOCENÍ**

Jak zatím hodnotíš buddy program a spolupráci s buddym? **Udělej křížek/značku na každé barvě duhy podle toho, jak moc jsi nebo nejsi s danou oblastí buddy programu spokojený/á.** Modrou a fialovou barvu si můžeš pojmenovat libovolně.

Vrchol duhy znamená, že jsi maximálně spokojený/á. Pobav se o tom s mentorem.



**CO BY SE DALO ZLEPŠIT?**



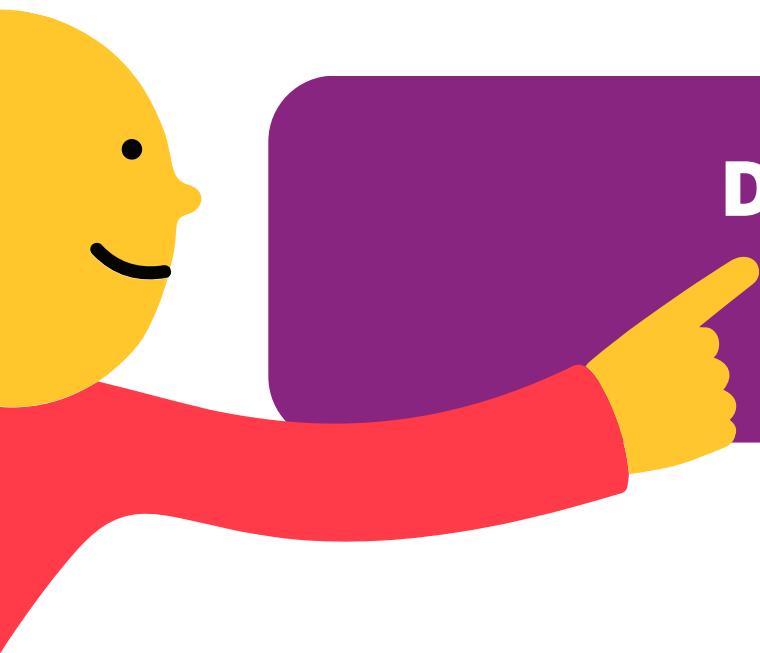
**KONZULTACE PLÁNU  
TVÉHO VÝLETU S MENTOREM:**



**KONZULTACE DESIGNU VAŠEHO  
MINI PROJEKTU S MENTOREM:**







# DENÍK Z VÝLETU

Prostor pro tvé vzpomínky.



**DOPLŇ ZÁZNAM  
O VÝLETU DO ORB**

A large, light grey rounded rectangular shape with a tail pointing towards the bottom left, serving as a space for writing notes.



# DENÍK Z VÝLETU

Prostor pro tvé vzpomínky.



## SELFIE Z VÝLETU

### Cíl zdolán!

Udělej si s buddym  
společnou **selfie z výletu** a  
**označ IG profil**, který se  
skrývá pod tímto QR  
kódem. **#stojimpritobe**



**SCHŮZKA 6**

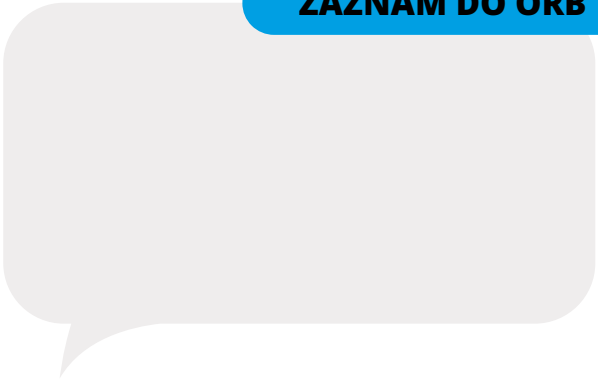
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi

záznam do ORB?

**ZÁZNAM DO ORB**

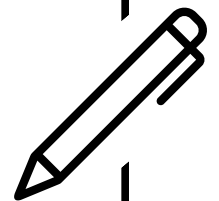


**PROJEKTOVÝ DENÍK**

Zde je prostor pro tvé poznámky. Zapiš vše, co je pro tebe důležité nezapomenout.

LOADING...

30%





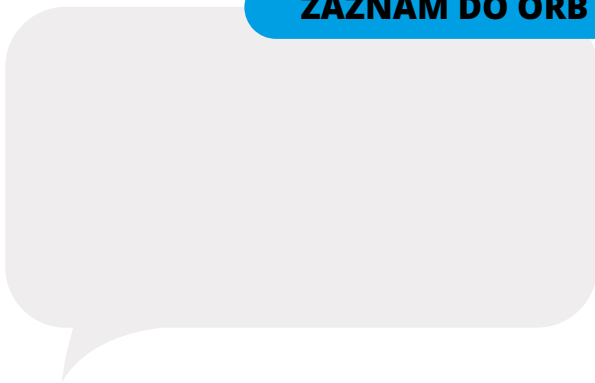
**SCHŮZKA 7**

Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi  
záznam do ORB?

**ZÁZNAM DO ORB**



**PROJEKTOVÝ DENÍK**

LOADING... 40%

SCHŮZKA 8

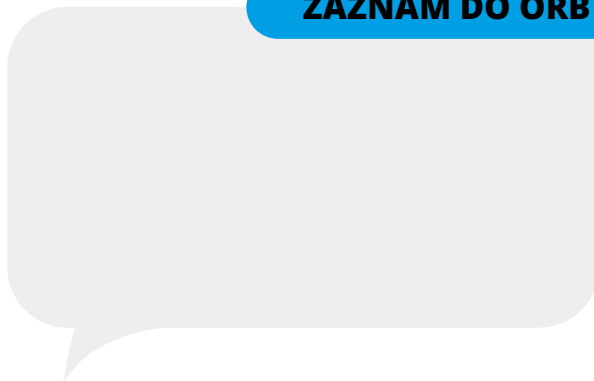
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi

záznam do ORB?

ZÁZNAM DO ORB

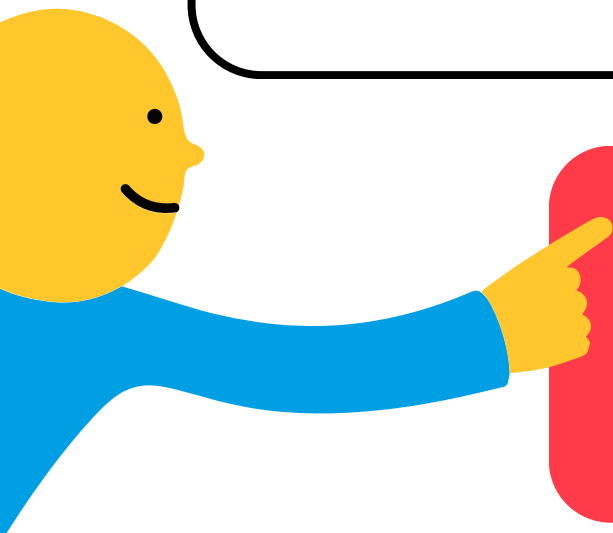
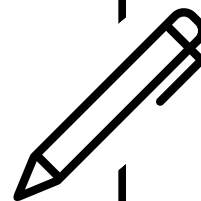


PROJEKTOVÝ DENÍK



LOADING...

50%



Už jste se  
pochlubili vaším  
mini projektem  
na IG?

#stojimpritobe





**SCHŮZKA 9**

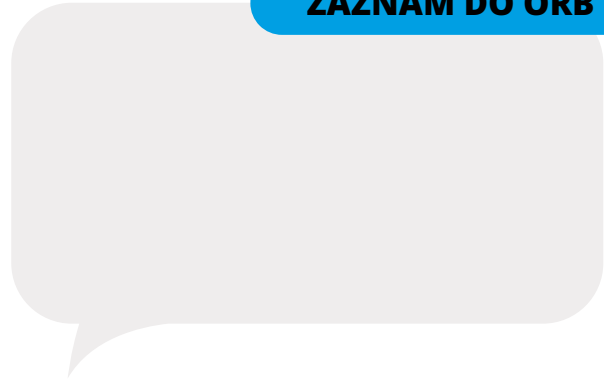
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi

záznam do ORB?

**ZÁZNAM DO ORB**

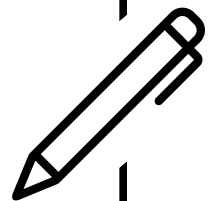


**PROJEKTOVÝ DENÍK**



LOADING...

60%



SCHŮZKA 10

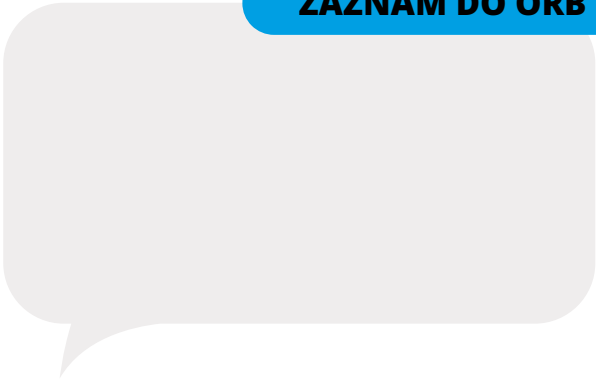
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi

záznam do ORB?

ZÁZNAM DO ORB



PROJEKTOVÝ DENÍK

LOADING... 70%



**SCHŮZKA 11**

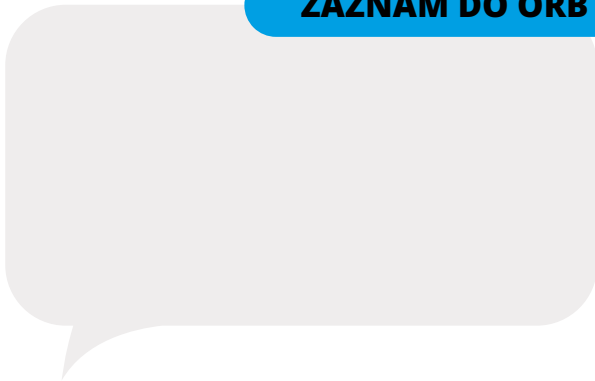
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi

záznam do ORB?

**ZÁZNAM DO ORB**



**PROJEKTOVÝ DENÍK**

LOADING... 80%

The 'PROJEKTOVÝ DENÍK' section is a large rounded rectangle. At the top left, there is a curved arrow pointing downwards. At the bottom left, there is a progress bar with the text 'LOADING...' and '80%'. At the bottom right, there is a pencil icon.



SCHŮZKA 12

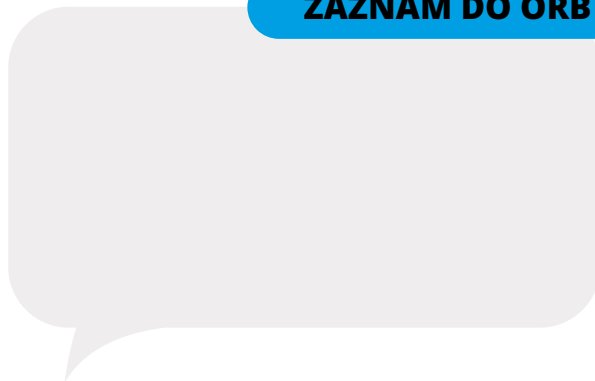
Kdy: \_\_\_\_\_

Kde: \_\_\_\_\_

Doplnil jsi

záznam do ORB?

ZÁZNAM DO ORB



PROJEKTOVÝ DENÍK

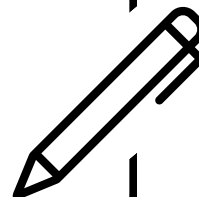
LOADING...

100%



CO SI PŘIPRAVÍŠ PRO PREZENTACI MINI PROJEKTU?

TO DO



**SCHŮZKA 13**

**Kdy:** \_\_\_\_\_

**Kde:** \_\_\_\_\_

**Máš doplněno**

**vše do ORB?**



**PREZENTACE VÝSLEDKŮ MINI  
PROJEKTU PŘED MENTOREM**

**A je to tady!** Pochlubte se s buddym výsledky vašeho několikátýdenního úsilí. Mentor vás jistě ocení a můžete o projektu pak společně diskutovat.

Zde je prostor pro tvé poznámky.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ

Jsi na konci buddy programu, jak se ti společná cesta s buddym líbila?

Zamysli se a udělej křížek/značku na každé barvě duhy podle toho, jak moc jsi nebo nejsi s danou oblastí buddy programu spokojený/á. Modrou a fialovou barvu si můžeš pojmenovat libovolně. Vrchol duhy znamená, že jsi maximálně spokojený.

**Gratulujeme k dokončení buddy programu!**



**Co se ti líbilo nebo naopak nelíbilo?**

**ZAZNAMENEJ SVŮJ POKROK  
- POVINNÉ!**

Prosím vyplň tento krátký závěrečný dotazník ať vidíme, jak ses posunul/a. Pomoz nám buddy program vylepšovat!

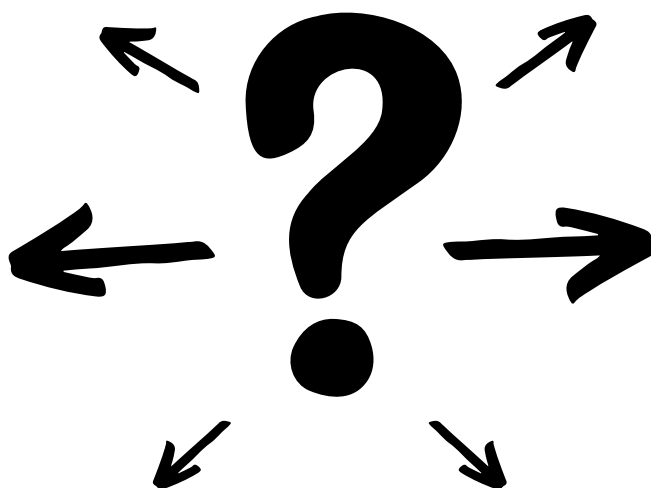


# JAKÉ BUDOU TVÉ DALŠÍ KROKY?

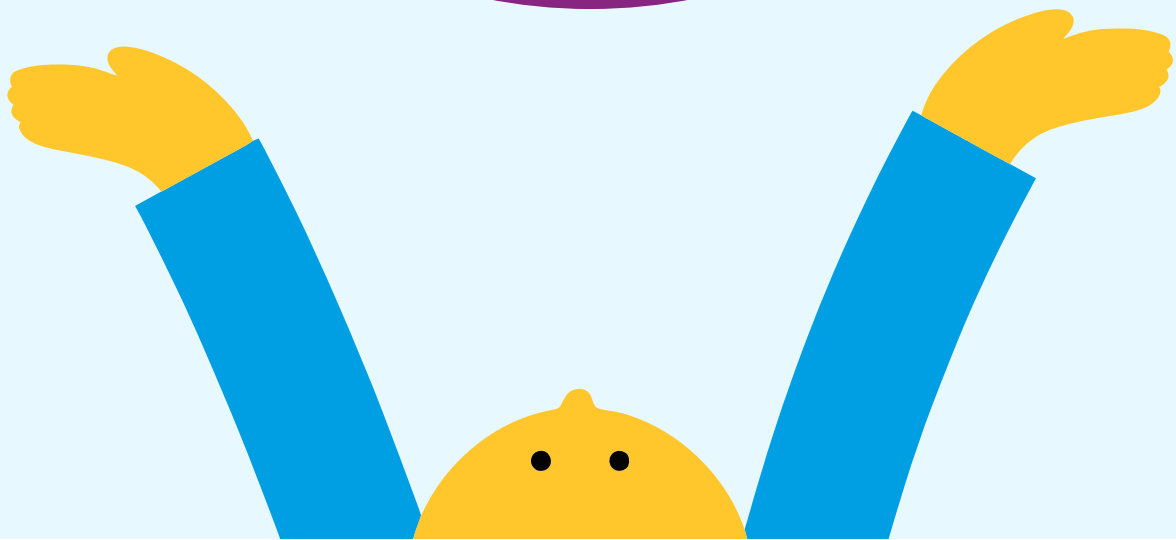
Promysli své další kroky na cestě k seberozvoji po skončení buddy programu.

Kam tě to teď nejvíc táhne? Co bys teď potřeboval dělat, objevovat nebo zažívat?

**Tvých cest může být víc.  
Zaznamenej všechny, které ti přijdou na mysl.**



# PŘÍLOHY



# ETICKÉ ZÁSADY

## SPOJ K SOBĚ.

- 1 K buddymu se budu chovat s respektem k
- 2 Pokud usoudím, že mi dělá potíže se svým buddym nadále spolupracovat,
- 3 Beru na vědomí, že po dobu plnění buddy programu a během společných setkání,
- 4 Závažnější problémy, spojené se vztahem k buddymu ve dvojici nebo dalšímu buddymu, budu vždy řešit
- 5 Během setkání s buddíky nebudu užívat, nabízet ani přijímat
- 6 Nebudu ničit cizí majetek, ani
- 7 Pokud dojde k závažné události nebo životní změně (zdravotní stav, změna bydliště apod.), která by mohla ovlivnit moje působení v programu,
- 8 Jakýkoli kontakt s buddym a jeho rodinou, který přesahuje rámec běžných setkání,

- A návykové a psychotropní látky, konzumovat alkohol, kouřit cigarety či porušovat školní řád a obecné právní předpisy a nařízení.
- B jsem stejně jako ostatní buddies spoluodpovědný za plnění programu a bezpečný průběh setkání ve škole i mimo školu.
- C jeho osobě, názorům, přesvědčení, potřebám a kulturním a jiným specifikům.
- D budu předem konzultovat s mentorem (celodenní či vícedenní výlet, cesta mimo město apod.)
- E tak to sdělím co nejdříve svému mentorovi, abychom se mohli domluvit na dalším postupu.
- F prostřednictvím mentora. Budu ho okamžitě informovat o jakýchkoli neočekávaných či problematických událostech během setkání s buddym.
- G vstupovat do zakázaných či nebezpečných prostor.
- H uvědomím o tom okamžitě mého mentora.

# MAPA POTŘEB A PŘÁNÍ

“Aby člověk dosáhl v životě spokojenosti, je nejdřív potřeba pochopit, co sám chce a potřebuje nebo co mu ještě chybí.”



**Přidej body od 1 do 10 ke každé bublině podle toho, jak moc jsi s danou oblastí ve svém životě spokojený. "Jedna" znamená nejméně a "deset" znamená nejvíce.**

## Potřeby každého člověka

Mám zajištěné každodenní základní potřeby jako jídlo, pití, záchod, peníze, střechu nad hlavou, postel a osobní prostor.

Dělám, co mě baví a naplňuje. Mám možnost volby.

Vážím si sám/sama sebe a cítím, že mé okolí mě respektuje.

Mám kolem sebe blízké, rodinu, kamarády, na které se můžu spolehnout a mají mě rádi. Víím, kam patřím.

Cítím se v bezpečí. Nejsem ohrožený/á.



Co ti chybí k větší spokojenosti?

Může to být cokoli. At' už ve škole, doma, ve volném čase nebo u tebe samotné/ho.



MOJE POTŘEBY A PŘÁNÍ

<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	



Do stupínek pyramidy dopiš nebo nakresli svoje další osobní potřeby nebo dosud nesplněná přání.

To, co potřebuješ nejvíce napiš na vrchol pyramidy, a to, co nejméně (nebo co může počkat), napiš na spodek pyramidy.





# IDEÁLNÍ PARTÁK, JAK SI HO/JI PŘEDSTAVUJU?



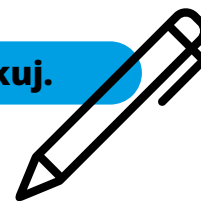
Představ si svého blízkého kamaráda/dku, nebo člověka ze svého okolí, kterého si vážíš a je pro tebe oporou.

Nakresli jeho/její portrét.

**Jakých vlastností si na něm/ní nejvíc vážíš?**



**Které charakteristiky ho/ji vystihují nejlépe? Zakroužkuj.**



**Přátelský/á**

**Na všechno hledá řešení**

**Usměvavý/á**

**Cílevědomý/á**

**Nebojím se mu/jí nic říct**

**Má rád/a stejné věci jako já**

**Pozitivně naladěný/á**

**Je zábavný/á**

**Vždy mi pomůže, když potřebuji**

**Nebojí se nových výzev**

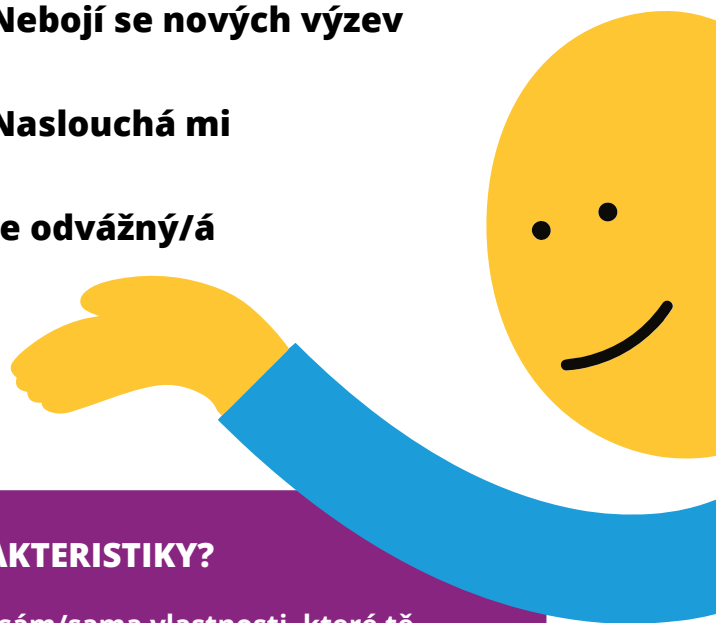
**Umí se na mě naladit**

**Naslouchá mi**

**Mohu mu/jí důvěřovat**

**Je odvážný/á**

**Je moudrý/a**



### **A JAKÉ JSOU TVOJE „PARTÁCKÉ“ CHARAKTERISTIKY?**

Vyber si z výše vypsanych nebo zkus vymyslet sám/sama vlastnosti, které tě vystihují jako kamaráda/kamarádku.

Pokud tě nic nenapadá, můžeš se zeptat někoho blízkého, jak tě vnímá.



**Tvoje kresby a poznámky**





## ZÁŠTITU PROJEKTU UDĚLILI



Ministerstvo zahraničních věcí  
České republiky

## ZÁŠTITU PROJEKTU

