

# Pokračuj dál i v době karantény!

Všem se nám nyní kvůli nákaze COVID-19 změnil život. Program DofE však nekončí tím, že si nyní nemůžeš plnit běžnou DofE aktivitu.

Je to jednoduché, stačí kontaktovat svého vedoucího a ten ti poradí, jak můžeš aktivitu, ve které nemůžeš kvůli karanténě pokračovat, nahradit. Máš dvě možnosti:

- **Změnit** dotčenou aktivitu a **pokračovat** v náhradní, až do skončení programu – v tomto případě je potřeba s vedoucím nastavit **nový cíl a změnit aktivitu v DofE aplikaci**. Hodiny z předchozí aktivity se ti budou započítávat.
- Zvolit si **náhradní aktivitu** pouze **po dobu karanténních opatření** – v tomto případě **není potřeba nastavovat nový cíl**. Pokračuj v záznamech v DofE aplikaci s poznámkou: **karanténa**.



25  
LET S VÁMI

THE DUKE OF EDINBURGH'S  
INTERNATIONAL AWARD  
CZECH REPUBLIC



## Nevíš, kde začít?

Připravili jsme pro tebe pár tipů na aktivity, které se dají plnit i z karantény a tak, aby nikdo nebyl zbytečně ohrožen šířením nákazy. Žijeme v době, kdy se člověk na internetu může naučit spoustu věcí, tak proč nezačít s něčím novým, co tě zajímá?

Vyber si to, co tě bude bavit. Pomůže ti to i k udržení fyzické a duševní pohody v tomhle složitém období.





## DOVEDNOST

### Cizí jazyk

Začni se učit nový jazyk a nebo se zdokonal v tom, který už trochu umíš.

<http://bit.ly/2WuohQG>

### Vaření

Jíst se musí i v karanténě, tak využij čas a nauč se nové recepty. Neboj se experimentovat :)

<http://bit.ly/2IVUSd8>

### Kreativní ruční práce

Je čas na kreativní činnosti a rukodělnou tvorbu. Můžeš zkusit šítí, výrobu modelů ze zápalek nebo origami.

<http://bit.ly/2vzco5n>

### Hudba

Můžeš začít s hudebním nástrojem po babičce, na který se práší na půdě, zdokonalit techniku zpěvu, nebo přečíst Mozartův životopis.

<http://bit.ly/2U1Ct4U>



## POHYB

### Posilování

I doma můžeš posilovat a zlepšit svou kondici.

<http://bit.ly/2xKPqaC>

### Tanec

Spoj pohyb s hudbou. Může to být balet, street dance i latina.

<http://bit.ly/2x8n2PC>

### Tabata

Zjisti, co se skrývá pod tímto tajemným názvem.

<http://bit.ly/2vvK2HE>

### Jóga

Klidné cvičení, které ti přinese osvěžení.

<http://bit.ly/2J1phqo>



## DOBROVOLNICTVÍ

### Šití roušek

Pomáhej s výrobou ochranných pomůcek pro ty, kteří je potřebují.

<http://bit.ly/2x7m5a8>

### Online doučování

Škola teď funguje online a stejně tak můžeš i online někoho doučovat.

### Natáčení YT videí

Natáčeť osvětová videa na YouTube, která pomůžou zvládnout nové situace. Jak si správně mýt ruce; jak si vyrobit roušku; hry pro mladší děti; co si uvařit doma apod.

### Pomoc těm, kteří to potřebují

Možnosti dobrovolnictví v rámci epidemie infekčního onemocnění COVID-19. Někdo potřebuje obstarat nákup, venčení psa a ty mu s tím můžeš pomoci.

<http://bit.ly/3baYP9Q>