

THE DUKE OF EDINBURGH'S  
INTERNATIONAL AWARD  
БЪЛГАРИЯ



# Наръчник за УЧАСТНИЦИ В НАГРАДАТА

© The Duke of Edinburgh's International Award / Nick Hardcastle

Послание от основателя на Наградата,  
Негово Кралско Височество Принц Филип, херцога на Единбург:

Бъкингамски дворец



Сигурен съм, че ще завършиш успешно  
Бронзовото, Сребърното и/или Златното ниво  
на Наградата, но за теб това ще бъде само  
напомняне за един по-голям успех, а именно  
придобитият от теб опит в Доброволческата  
дейност, развиващето на дадено умение,  
участието ти във физическа активност и  
преживяването на приключенско пътуване!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Philip" followed by a more stylized, cursive part.



Готов ли си за предизвикателствата на Наградата?

## Добре дошъл в приключението!

**Участието в Наградата няма да е лесно – то ти дава свобода в избора, но изисква поемане на лична отговорност. В него се състезаваш със самия себе си и поставяш цели, които са съобразени с твоите лични умения и способности. В Наградата по-важно от това колко е висока е целта ти, е само и единствено постоянството и усилията, които полагаш, за да я постигнеш. Времето, усилията и ентузиазма ти в постигането на личностните ти цели, ще бъдат възнаградени не само със сертификата и значката, които ще получиш, а и с личното ти удовлетворение и щастие от постигнатите резултати!**

Като участник в Наградата ще имаш възможност да:

- Съставиш своя собствена програма в Наградата, избирайки си конкретни активности в направленията: Доброволчество, Физическа активност и Умения;
- Си поставиш лични цели и да следиш напредъка си;
- Окажеш положително влияние върху живота на другите чрез доброволческата дейност;
- Развиеш ценни практически и социални умения, които ще ти помогнат в твоето личностно и професионално развитие;
- Предизвикаш себе си с едно приключенско пътуване в непозната среда;
- Се свържеш с други участници в Наградата, както от България, така и от над 140 страни по света.

**В програмата си можеш да включиш дейности и активности, които вече правиш, като например спорт или доброволчески труд. Така те стават част от Програмата ти в Наградата и те приближават към постигането ѝ. От друга страна Наградата може да е повод и възможност да опиташ нещо съвсем ново, да опознаеш нова дейност или преоткриеш свой нов интерес към нещо, което не си правил досега, а винаги си искал да пробваш!**

# Какво включва Програмата на Наградата?

Структурата на Наградата е съвсем проста.

И така - решил си да стартираш своята Награда в ниво Бронз, Сребро или Злато и вече може би имаш регистрация в Онлайн системата на Наградата (ORB).

Добре е като за начало!

За да започнеш, трябва да си избереш дейност във всяко едно от четирите Направления. Може да се спреш на нова дейност или да развиваш допълнително уменията си в дейности, с които вече се занимаваш.

Четирите основни направления на Наградата са:

## Доброволчество

Предизвикай себе си да бъдеш отговорен и ангажиран член на общността, в която живееш.  
Виж страници 10-11



## Физическа активност

Предизвикай себе си, спортуйки да подобриш своето здраве и физическо състояние.  
Виж страници 12-13



## Умения

Предизвикай себе си да усъвършенстваш уменията си и да разшириш интересите си.  
Виж страници 14-15



## Приключенско пътуване

Предизвикай себе си да пътуваш и да откриваш с широко отворени очи.  
Виж страници 16-17



## Проект в полза на местната общност

Предизвикай себе си да помагаш и да откриваш непознати места.  
Виж страници 18-19



# Твоята програма в Наградата

**Първата стъпка, която трябва да предприемеш е да откриеш своя Лидер в Наградата.**

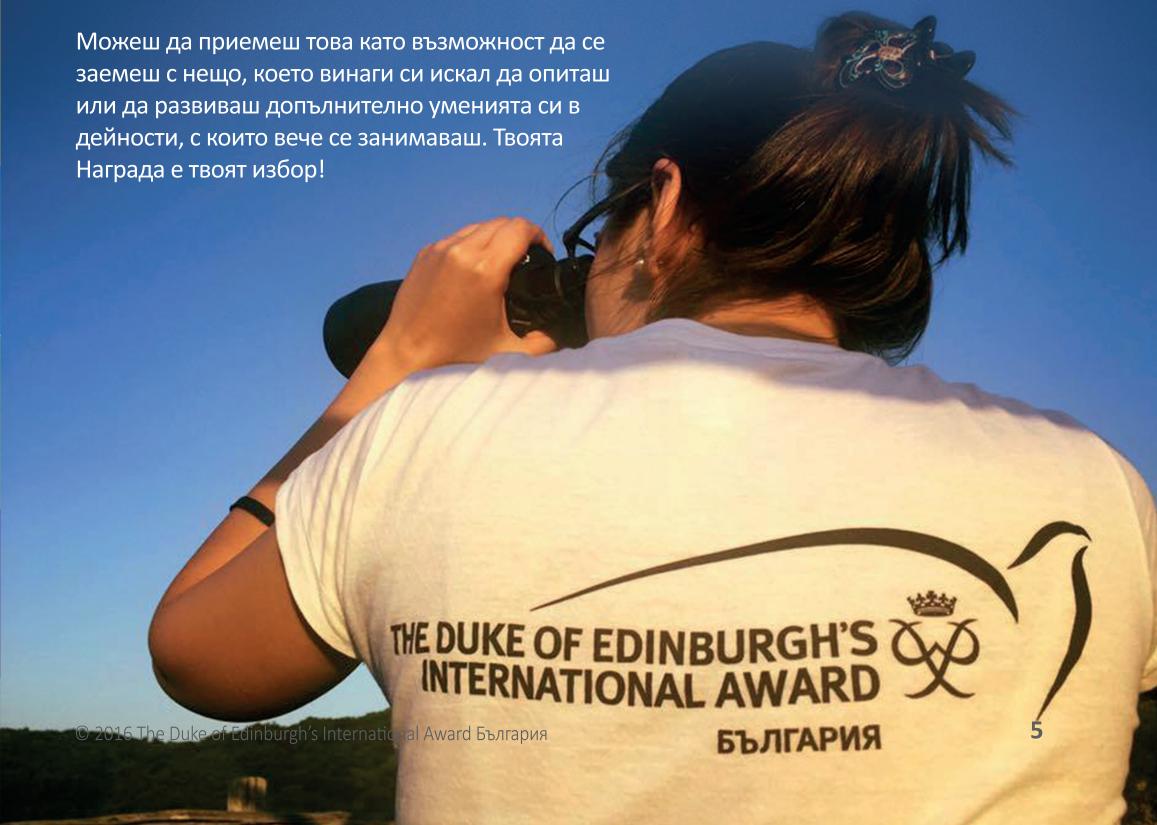
## Каква е ролята на Лидера?

**Лидерът** преминава през специализиран обучителен курс и сертифициране, за да бъде такъв. Неговата роля е да ти подпомага и те насочва в процеса по целеполагане, проверка на прогреса. Той/Тя работи **пряко и индивидуално** с вски един от участниците си и е човекът, който има близки наблюдения и реална оценка за постигнатите индивидуални резултати и дали те съответстват на заложените стандарти за качество в програмата.

Лидерът е човекът, който ще ти помогне да постигнеш Наградата със съвети, подкрепа и помощ, когато тя ти потребява.

Това е Твоята Награда и от теб зависи какво ще избереш като активност във всяко едно от направленията. Важното е да си поставиш предизвикателни цели и да се чувствуваш доволен от себе си, виждайки как напредваш и се приближаваш към тях!

Можеш да приемеш това като възможност да се заемеш с нещо, което винаги си искал да опиташи или да развиваш допълнително уменията си в дейности, с които вече се занимаваш. Твоята Награда е твоят избор!

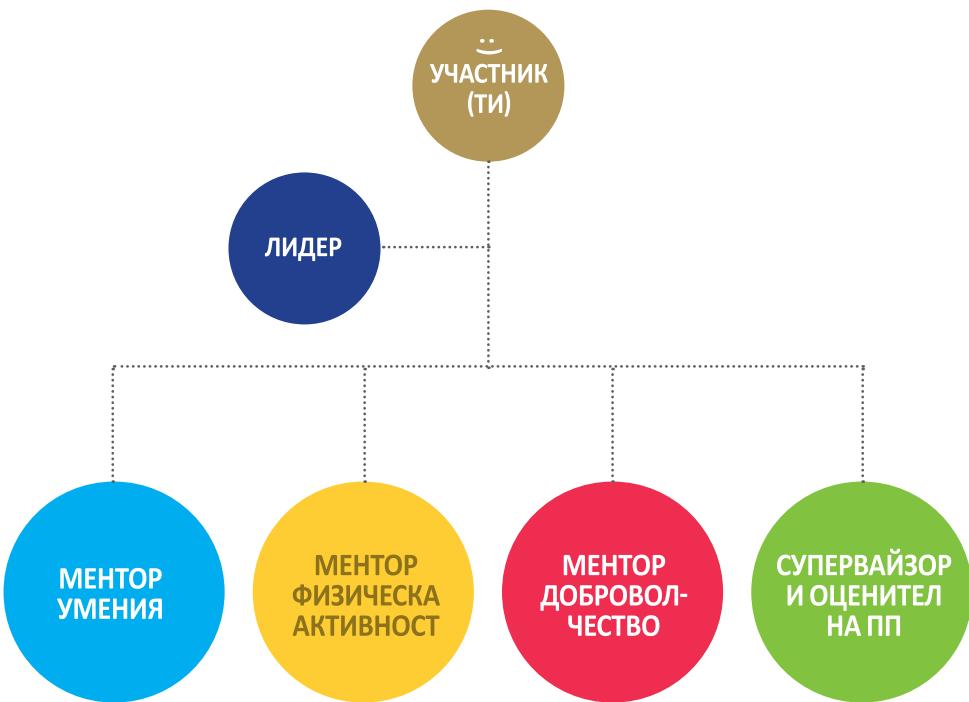


# Следващата стъпка е да намериш Ментор

Следващата стъпка е да намериш **Ментор** във всяко едно от Направленията и да съгласуваш с него целите си в съответното направление. Този човек трябва да е запознат с избраната от теб дейност или да е опитен в нея, като не бихме препоръчали това да е твой роднина. Твой **Лидер** в Наградата ще потвърди дали избраните от теб Ментори са подходящи и са запознати с ролята си като Ментори в Наградата.

В приключенското пътуване ще срещнеш своя **Супервайзор**, който ще те подготви за него, както и **Оценител**, който ще удостовери, че ти успешно си преминал през него. Но за това ще ти разкаже повече твой Лидер :)

Ето как би изглеждало всичко това схематично:



Когато си готов, регистрирай дейностите и целите си във всяко направление в Онлайн системата на Наградата (ORB). (виж страници 6-7)

# Времетраене

Ниво на Наградата и възрастови ограничения	ДОБРОВОЛЧЕСТВО	УМЕНИЯ	ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ	ПРИКЛЮЧЕНСКО ПЪТУВАНЕ	ПРОЕКТ В ПОЛЗА НА МЕСТНАТА ОБЩНОСТ
	(Дейност № Ентузиазираща интензивно физическо натоварване)	(Дейност, съвързана с физическият растеж и развитие)	(Дейност, съвързана с физическият растеж и развитие)	Осъществява се след предварителна подготовка и има ясно определена цел.	Задължителен само за участници в ниво Злато и на минимум 16 г.
 <b>БРОНЗ</b> Мин. начална възраст - 14 г. Осъществявани дейност и в 4-те направления	За да разбера го ползата от това да служат на другите в своето общество.	За да се насърчи развитието на личните интереси и практическите умения.	За да насърчи участие във физ. активности и усъвършенстване при изпълнението им.	За да насърчи приключеники да чрез пътешествие в група.	За да обогати преживяването чрез общуващие с други хора в местната им среда.
 <b>СРЕБРО</b> Мин. начална възраст - 15 г. Осъществявани дейност и в 4-те направления	3 месеца (13 седмици)	3 месеца	3 месеца	Предварителна подготовка: Подготовително пътуване: 1 ден; Същинско пътуване: 2 дни + 1 нощ; 6 часа целенасочени усилия на ден	няма
 <b>ЗЛАТО</b> Мин. начална възраст - 16 г. Осъществявани дейност и в 4-те направления	6 месеца (26 седмици)	6 месеца	6 месеца	Предварителна подготовка: Подготовително пътуване: Същинско пътуване: 3 дни + 2 нощи; 7 часа целенасочени усилия на ден	няма
	12 месеца (52 седмици)	12 месеца	12 месеца	Предварителна подготовка: Подготовително пътуване: Същинско пътуване: 4 дни + 3 нощи; 8 часа целенасочени усилия на ден	5 дни + 4 нощи

## Ето един пример:

Ти си на 15 и искаш да стапариш от ниво Бронз. В направлението Умения си избираш Фотография. Това ще е и основното ти направление, т.е. за него ще трябва да посветиш по 1 час на седмица в продължение на 6 месеца. В направлението Физическа активност се спираш на волейбол, а в Доброволчеството си решил да ходиш в местната ветеринарна клиника и да помагаш в грижата за животните там. За тези две направления следва да отеляш по 1 час на седмица в рамките на 3 месеца за всяко. Как ще разпределиш трите направления във времето зависи изцяло от теб. Може да правиш всички направления едновременно. Може да решиш, че ще ги правиш едно по едно, тогава продължителността на нивото ще е и по-голяма. Може да решиш да ги балансираш и докато правиш основното (в случая уменията) първо да си направиш Доброволчеството, а след това физическата активност. Това е изцяло твоята отговорност. Ти решаваш! Ти определяш дали ниво Бронз ще е 6 или повече месеца за теб.

И не забравяй редовно да вписваш активността си в Онлайн системата на Наградата (ORB), за да следиш своя напредък. Виж страници 6-7.

# Как да следиш своя напредък в Наградата?

Онлайн системата на Наградата (ORB) е лесна за употреба електронна платформа, в която ще можеш да записваш дейностите и постиженията си, докато се приближаваш към постигането на своите цели.

## Как става това?

### Влез в Онлайн системата на Наградата

Ако четеш този наръчник, вече трябва да си завършил своята регистрация.

За достъп до Онлайн системата влез на <http://intawardorb.com>.

### Регистрирай избраните дейности

Виж страници 10-17 за някои идеи за дейности или измисли свои, а после ги съгласувай със своя Лидер в Наградата, който трябва да потвърди избора ти. Не забравяй след това да въведеш информацията и целите си в Онлайн системата.

### Намери Ментори

Намери експерт в избраната от теб дейност (например треньор, учител, ръководител на спортен клуб), който да не е твой роднина. Твой Лидер в Наградата трябва да се увери, че избрания от теб Ментор във всяко едно направление е запознат с Наградата и не би имал против да бъде твой ментор няя. След това, вече можеш да въведеш и информация за своите Ментори в Онлайн системата.

### Действай по активностите, за да постигаш целите си

Работи по дейностите си редовно в рамките на определения период от време – както вече знаеш, минимум по един час на седмица. Отбелязвай редовно активността си в своя профил в Онлайн системата и проследявай напредъка си с помощта на цветната скала, която показва колко процента от Наградата вече си постигнал.

### Доклади от Менторите

Когато постигнеш целта си в дадено направление, можеш да генерираш директно в системата автоматичен доклад за извършените от теб дейности и да го предоставиш на Ментора си, който да го провери и подпише. Този доклад ще послужи като допълнително доказателство за Лидера ти, че си завършил успешно дадената дейност.

### Празнувай!

Щом завършиш и четирите направления, твой Лидер в Наградата ще представи резултатите за одобрение на Фондация „Международна награда на херцога на Единбург-България“, която официално ще потвърди постигнатото от теб ниво. Сертификата и значката, ще получиш на специална церемония, на която ще те поканим и където ще може да се запознаеш с други младежи от страната, които са постигнали своето ниво в Наградата.

### Честито!

**Остава само да се регистрираш за следващото ниво на Наградата!**

# Често задавани въпроси за Онлайн системата

## Какво е потребителското ми име?

Твоето потребителско име е имейл адресът, с който си се регистрирал първоначално в Онлайн системата.

## Мога ли да си сменя паролата?

Да. Кликни, там където пише „Добре дошъл, [твоето име]“ (Welcome Your name) и ще се появи поле. Оттам можеш да смениш паролата си, а също и личните си данни и профилната си снимка.

## Помощ, забравих си паролата!

Кликни върху „Забравена парола“ и паролата, която си избрал, ще ти бъде изпратена на посочения от теб имейл.

Моят Ментор трябва да потвърди дейностите, които съм въвел. Как може да стане това?

Щом завършиш дадено направление, можеш да изтеглиш и да отпечаташ обобщен доклад на дейностите си. Твой Ментор трябва да го подпише или да предостави друг вид доказателство, че целта ти е постигната. След това го сканираш и го качваш в библиотеката си. Ако нямаш достъп до сканер, говори със своя Лидер в Наградата за други начини да качиш доказателството в Онлайн системата (например да го снимаш с телефон или фотоапарат, така че ясно да се вижда написаното).

Потвърдих имейл адреса си, но въпреки това не мога да вляза в системата?

Твой Лидер в Наградата трябва да одобри достъпа ти до онлайн системата, затова първо провери дали това вече е направено.

**Имам материали, свързани с моите активности в Наградата, които искам да запазя, като ги кача в онлайн системата. Как да го правя?**

Можеш да качваш снимки, видеоклипове и сканирани документи в секцията „моята библиотека“ (My Library). Съветваме те да го правиш редовно, тъй като това са реални доказателства за постоянството и прогреса ти.

## Как се изчисляват процентите за напредъка ми в Наградата?

В направленията Умения, Физическа активност и Доброволчество трябва на регулярна база (минимум веднъж седмично) да отеляш време (минимум един астрономически час) за своите активности през целия период на програмата. Онлайн системата измерва записите, които ти правиш. Ако решиш да отеляш повече от минималното време, това няма да намали периода, който е задължителен за съответното ниво, но ще помогне за твоето усъвършенстване. За да постигнеш Наградата е важно както постоянството, така и продължителността на периода, в който работиш по целите си.

# Постигане на Наградата

**Ще постигнеш своята Награда на ниво Бронз, Сребро или Злато, когато:**

- си извършвал дейностите си във всяко направление в продължение на минималния период време за нивото, което си изbral;
- си записвал всичките си дейности и си качвал доказателства в Онлайн системата;
- твоите Ментори са щастливи от напредъка ти и са подписали доклада за извършените от теб дейности.

Твоята информацията, свързана с Наградата, автоматично ще бъде предадена от твоя Лидер чрез онлайн система на Фондация „Международна награда на херцога на Единбург – България“ за проверка. Ако всичко е наред, ще ти съобщят, че си постигнал своята Награда!

Попитай своя Лидер в Наградата къде и кога ще се състои церемонията, на която ще ти бъдат връчени значка и сертификат – това е възможност да празнуваш постижението си и да споделиш успеха си със семейство и приятели!

Когато завършиш едно ниво в Наградата, може да продължиш със следващото. А когато постигнеш и **Златото**, защо не и ти самият да станеш Лидер в Наградата и да помагаш на други младежи да преживеят това, което ти самият си преживял!

# Направленията

A close-up, profile photograph of a young woman with curly, reddish-brown hair. She is smiling broadly, showing her teeth, and looking towards the right of the frame. She is wearing a dark-colored, patterned scarf or shawl over a light-colored striped shirt. A black rubber band is visible on her left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

Следващите страници съдържат основна информация за всяко Направление, което трябва да включиш в своята програма и да завършиш успешно, постигайки целите си, за да получиш своята Награда.

Ще ти дадем някои идеи за начало, докато се опитваш да прецениш с какво да се заемеш във всяко от четирите направления. Не забравяй, че това са само предложения за дейности, които други хора са извършвали. Използвай ги, за да ти помогнат да решиш към кои свои интереси би искал да се насочиш или какво ново би искал да опиташ.

## Доброволчество



Чрез това направление може да станеш доброволец в своята общност, да се запознаваш с нови хора и да видиш как твоята помощ е от полза за тях.

Доброволният труд в продължение на определен период от време ти дава възможност да се срещнеш с хора в общността, с които вероятно не би имал възможността да общуваш и да разбереш каква положителна промяна можеш да постигнеш. Това може да ти помогне да усъвършенстваш както уменията си за работа в екип и комуникация, така и да ти даде повече самоувереност.



*“Колкото и да си зает винаги имаш минутка две, за да направиш нещо значимо за някой друг!”*

• Мария Иванова, участник  
постигнал ниво Бронз

## Примерни идеи

Ето списък с някои идеи за доброволчество, които може да използваш като отправна точка, за да избереш или дефинираш своята собствена доброволческа дейност.

### В помощ на хората в общността:

- Редовни посещения на нуждаещи се (например възрастни хора или хора с увреждания) за пазаруване, градинарство, помощ в домакинството или просто за да им правиш компания;
- Доброволен труд в болници и центрове за специални грижи;
- Посещения на затвори или центрове за задържане под покровителството на съответните власти;
- Помощ в радио, вестник или блог към местната общност;
- Спортно треньорство или лидерство;
- Първа помощ – преминаване на курс, а после предоставяне на тези умения в полза на местната общност (например оказване на първа помощ на спортни събития или танцови конкурси и др.)

### Работа с младежи

- Изпълняване на лидерска роля в младежки клуб или младежка организация;
- Помощ при обучението на деца от по-долни класове в училище.

### Обучения за общността и здравно образование

- Работа с опитни лица за образование на местната общност, на определени групи в нея или по важни въпроси като предотвратяване на заразни болести, борба с ХИВ/СПИН, основни познания за здравеопазване, имунизационни кампании, лекции/сесии с цел осведоменост за вредите от алкохола и наркотиците;

- Да помогнеш на някого да се научи да чете и пише.

### Опазване на околната среда

- Участие в проект за опазване на околната среда (например почистване на пустеещи места, почистване на река, грижи за застрашени диви животни или растения);
- Грижи за обществена или училищна градинка;
- Осигуряване, поддръжка и наಸърчаване на разделно събиране на отпадъци;
- Грижи за животни;
- Участие в кампания за почистване;
- Популяризиране на устойчив начин на живееене и опазване околната среда;

### Благотворителна дейност

- Набиране на средства с благотворителна цел;
- Създаване или поддръжка на благотворителен уебсайт или бюллетин

### Аварийни служби

- Подпомагане на екип за аварийни служби, например пожарна, водно-спасителна, полиция, планински спасители или гражданска защита;
- Помощ в операции при местни или национални бедствия;

## Физическа активност



Направлението Физическа активност те насърчава да подобриш здравето и физическата си форма, независимо от физическото състояние, в което си в момента. Можеш да избереш отборен спорт, самостоятелен спорт или дейност, укрепваща здравето. Може да бъде нещо, което вече правиш редовно, опитвал си преди или пък нещо напълно ново за теб. Направлението Физическа активност ще ти помогне да се чувствуваш здрав и щастлив, да изграждаш ценни екипни умения, да придобиваш самочувствие и увереност. А освен това е и много забавно!



*“Спорта винаги дава едно съсредоточаване в нещата, които си поел, което ми допада.”*

*Ана Димитрова, участник постигнал ниво Бронз*

# Примерни идеи

Следва списък от идеи за направление Физическа Активност, с които може да се заемеш или да ги използваш като отправна точка, за да създадеш своя собствена програма.

## Спортове с топка

- Футбол (всички видове – ръгби, европейски футбол, келтски, австралийски, американски)
- Волейбол
- Баскетбол
- Нетбол
- Хандбал
- Крикет
- Бейзбол
- Софтбол
- Хокей
- Тенис
- Скуш
- Тенис на маса
- Лакрос

## Атлетика

- Бягане
- Скок (висок или дълъг)
- Хвърляне (на чук, копие),  
тласкане на гюле
- Биатлон, триатлон,  
хептатлон или декатлон

## Водни спортове

- Кану
- Каяк
- Плаване
- Водно поло
- Ветроходство
- Сърфинг

- Уиндсърфинг
- Кайтбординг
- Водни ски
- Гмуркане
- Синхронно плуване
- Гребане
- Кану поло

## Зимни спортове

- Ски
- Сноуборд
- Спортни шейни
- Бобслей
- Кънки на лед
- Хокей на лед
- Кърлинг

## Бойни изкуства

- Караке
- Айкидо
- Джудо
- Кикбокс
- Бокс
- Тае кун до
- Кунг фу
- Фехтовка
- Кендо

## Спортове с животни

- Конна езда
- Поло

## Фитнес дейности

- Аеробика
- Тичане
- Скачане на въже
- Спортно ходене
- Тренировки с тежести

## Приключенски спортове

- Скално катерене
- Алпинизъм
- Скачане с парашут
- Спелеотуризъм
- Делтапланеризъм
- Парапланеризъм
- Кайтсърфинг

## Други

- Танци
- Колоездене
- Гимнастика
- Вдигане на тежести
- Скачане от трамплин
- Борба
- Ролкови кънки
- Скейтборд
- Ориентиране
- Бадминтон

## Умения



В направлението Умения можеш да развиеш личните си интереси и практическите и социалните ти умения. Можеш да избереш да усъвършенстваш умение, което вече си придобил или да се заемеш с нещо ново. Важното е да опиташ, да научиш нещо и да ставаш все по-добър в него – така ще се почувствуваш удовлетворен, че си постигнал целите си. Колежите, университетите и работодателите оценяват не само академичната подготовка, но и житейските умения!



*“Умение задълбочи знанията ми в област, в която винаги съм имала интерес. Изключително съм благодарна на ментора си в това направление за компетентните съвети и отделеното време!”*

*Мария Иванова, участник  
постигнал ниво Бронз*

# Примерни идеи

Следва списък от идеи за направление Умения, с които може да се заемеш или да ги използваш като отправна точка, за да създадеш своя собствена програма.

## Музика

- Свирене на инструмент
- Изучаване на музикална теория
- Пееене
- Организация на музикални събития

## Свързани със спорта

- Арбитраж и съдийство
- Поддръжка на спортна екипировка
- Поддръжка на спортни игрища

## Изкуства и занаяти

- Керамика
- Моделиране от глина
- Бродерия
- Изработка на облекла
- Рисуване върху стъкло
- Изработка на бижута
- Калиграфия
- Рисуване
- История на изкуството
- Живопис
- Фотография
- Скулптура
- Графичен дизайн

## Природа и околната среда

- Земеделие

- Астрономия
- Отглеждане на пчели
- Наблюдение на птици
- Опазване на околната среда
- Обучение и отглеждане на кучета
- Риболов
- Лесовъдство
- Градинарство
- Отглеждане на коне и грижи за тях

## Комуникации

- Снимане на филми и видеоклипове
- Киноведство
- Жестомимичен език
- Брайлово писмо
- Чужди езици
- Издаване на вестници и списания
- Четене
- Писане
- Умения за представяне
- Изнасяне на речи и провеждане на дебати
- Дигитални медии
- Журналистика
- Информационни технологии
- Разработка на уебсайтове

## Игри

- Билиард
- Игри на карти
- Шах

- Морски шах
- Дартс
- Табла
- Други настолни игри

## Житейски умения

- Управление на бизнес
- Финансова грамотност
- Предприемачество
- Здравно съзнание

## Технически и професионални умения

- Счетоводство
- Фризиорство
- Поддръжка на превозни средства
- Инженерство
- Мода
- Изработка на мебели
- Реставрация на мебели
- Обработка на метали
- Шиене
- Дърводелство
- Готварство

## Сценични умения

- Драматични и театрални умения
- Циркови умения
- Кукловодство

## Приключенско пътуване



За направлението Приключенско пътуване ще ти трябва хъс за приключение, тъй като ще се отправиш на екипно пътуване - експедиция или проучване.

Ще имаш възможността да научиш повече за природата, както и да развиеш самоувереността си, уменията си за работа в екип и да укрепиш здравето си. Предизвикателството е трудно и може да те накара да излезеш от зоната си на комфорт, но ще си в безопасност след преминаването на специално обучение под ръководството на опитни специалисти и със сигурност няма да съжаляваш!

*“Приключенското пътуване ме научи да разчитам на екипа, в който съм. Да имам цел. Да се боря за постигане на поставената цел.”*

**Добромир Здравков, участник постигнал ниво Бронз**

Приключенското пътуване е направлението в Наградата, по време на което участниците работят в екип и заедно определят целите си.

Приключенското пътуване изиска и старателна предварителна подготовка – всички участници трябва да преминат 2 инструктажа - за първа до лекарска помощ и за поведение по време на пътуването (как се определя маршрут, как се работи с карта и компас, как се движи екипът, как се устройва лагерът за нощуване и т.н.), както и едно предварително приключенско пътуване. Тази подготовка отново се случва в екип, който заедно планира пътуването и преминава инструктажите, с подкрепата на Супервайзора на Приключенското пътуване.

По време на същинското Приключенско Пътуване, групата се наблюдава от Оценителят, който определя дали целта е постигната и дали изискванията за провеждане са спазени. Оценителят има право да отложи или прекрати приключенското пътуване, ако реши, че екипът не е готов или има пряка опасност, тъй като безопасността на участниците е на първо място при провеждането му. Ако атмосферните условия не позволяват пътуването да се проведе по план, както и ако участниците не са добре подгответи за пътуването, Оценителят може да отмени приключенското пътуване

## Примерни идеи

Следва списък с идеи за Приключенско пътуване – експедиция или проучване, от които да си избереш или да ги използваш като отправна точка, за да създадеш своя собствена програма.

### Приключение

- Изследване на природния свят: ледници, ерозия, геология, проучване на крайбрежия, речни долини, изследвания на растения, птици, животни или насекоми;
- Историческо проучване за обработката на земята: праисторически хора, исторически периоди;
- Изследване за оцеляването или изчезването на даден език;
- Проучване на човешкото влияние: посетителският трафик в националните паркове, наблюдение на замърсяването, отчитане на броя хора, разхождащи се в отдалечени райони;
- Провеждане на здравни проучвания или здравно образование в отдалечени райони;
- Извършване на особено изискващ поход – пеш, с велосипед или с кану/каяк;
- Плаване с каяк по цялата плавателна дължина на дадена река;
- Следване на древен поклоннически път;
- Велосипеден поход по древен път.

## Проект в полза на местната общност



Направление „Проект в полза на местната общност“ се прави единствено на ниво Злато и за него ти трябва чувство за приключение и предизвикателство!

За Проекта в полза на местната общност, трябва да участвуваш в споделена активност или конкретен обучителен курс с хора, които не познаваш, който ще надгради върху някой от талантите, които си развивал в друго направление, ще научиш нещо ново или ще помогнеш на други. Проектът е голямо, вълнуващо и изключително пълноценно преживяване, което ще ти остави огромно чувство за постижение.

Важно е да знаеш, че Проектът в полза на местната общност се осъществява далеч от дома ти и е с продължителност 5 дни и 4 нощи.

## Примерни идеи

Има много различни възможности за изпълнение на Проекта в полза на местната общност. Някои категории и примери са изброени по-долу. Важно е да отбележим, че дейността трябва да е целенасочена и не е редно да гледаш на нея като на ваканция.

### Курсове за личностно развитие

- Езиков курс на място
- Обучение за лидерство
- Развитие на умения
- Курс за екологични проучвания
- Младежки лагери
- Младежки парламенти

### Околна среда и опазване на проекти

- Почистване на околната среда
- Работа като доброволец в Националните паркове
- Изследване на местообитания и екосистеми
- Реставрация на сгради

### Помощ на други хора и общинсти

- Предоставяне на съоръжения
- Строителни проекти
- Подпомагане като лидер при годишен лагер за млади хора
- Работа в чужбина благотворителна помощ
- Работа в болница или в дом (за деца или възрастни)

### Базирани на дейност

- Открит приключенски курсове
- Спортни занимания
- Развитие на спортни умения



# Имаш ли въпроси?

Ако имаш някакви въпроси за програмата, първо се обърни към своя Лидер в Наградата – той е там, за да ти помага.

Ако имаш проблем, за който твойт Лидер в Наградата, нашият уебсайт и Онлайн системата нямат отговор, можеш да се свържеш с офиса на Фондация „Международна награда на херцога на Единбург - България“:

## Адрес Фондация

Ул. Сердика 20, ет. 2  
София 1000

Email: [home@intaward-bg.org](mailto:home@intaward-bg.org)  
Website: [www.intaward-bg.org](http://www.intaward-bg.org)

## За нашата дейност

### Фондация „Международна награда на херцога на Единбург - България

Учредена в началото на 2014 г. фондация „Международна награда на херцога на Единбург – България“ е организацията, официално лицензирана от Международната Фондация на Наградата да предоставя и координира програмата в България.

Нашата мечта е всеки младеж в България на възраст от 14 до 24 години да има възможността, която имаш и ти – да участва в Наградата. Надяваме се, че тези преживявания ще ти харесат!

Не забравяй да ни уведомиш как вървят нещата и **да споделяш своите истории и снимки!**

Може да се свържеш с нас и в социалните мрежи:





# Благодарности

Това издание е вдъхновено от работата на Международната награда на херцога на Единбург във Великобритания и тяхното издание „*Наръчник за участниците в Наградата*“. Фондацията отправя своите благодарности към DofE – Великобритания за тяхното сътрудничество при съставянето на това международно издание.

Пълният текст и снимки са собственост на Фондация „Международна награда на херцога на Единбург“ - организация, регистрирана във Великобритания, чиято мисия е да подпомага Международната награда на херцога на Единбург, за да предоставя Наградата на младежите и да запазва качеството на Наградата по цял свят.



Този наръчник е изработен, благодарение на финансовата подкрепа на Фондация ОУК, в изпълнение на проект „Наградата за всички“, реализиран в периода Септември 2015 - декември 2016!