

Proud to deliver

THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD



Елиан Монов
Наръчник против скука
ВЪЗМОЖНОСТИ ONLINE и OFFLINE



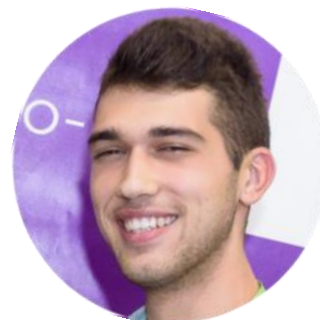
СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Предговор</i>	2
ВРЕМЕ ЗА НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ	3
Време за теб.....	3
Време за твоето професионално развитие и умения.....	4
Време с приятели ONline	4
Време със семейството.....	5
Време за изкуство ONline	5
Време за автомобили.....	5
<i>Заключение</i>	6



Здравейте!

Казвам се Елиан Монов, на 18 години съм и живея в село Хърлец – малко селце до атомната столица на България – град Козлодуй. В началото на септември 2019 г. пожелах да стана участник в Наградата на херцога на Единбург и носител на Бронз, което е първото от трите нива към тази програма за лично развитие. Планирах своето желание дълго, за да извлека максимума от направленията и поставените цели. За лидер избрах Станислава Рашкова, за мен най-добрия лидер. Тя ме въведе бързо, когато се реших. Да бъде ментор за главната ми цел поканих Ангел Христов. Той е мой добър приятел, подкрепящ човек от момента на преместването ми в новото училище в града и прие предизвикателството. Събрах декларациите с подписите на моите ментори в другите направления и започнах Наградата през декември 2019 г. Главната ми цел след 6 месеца беше да организирам интерактивна среща с минимум 6 участници на тема „Обобщение на 19-та Национална среща на младежките парламенти, април 2020 г., в град Козлодуй“. Това определено беше предизвикателство за мен. Моята лична цел е да се науча да ръководя по интересен начин заседанията на Общински детски и младежки парламент, който е свободно сформирала се група младежи към Община Козлодуй. Заедно с Тити и Ангелчо водихме честа комуникация **ONline** и планирахме интерактивната среща, но след 13 март разбрахме, че тя няма как да се проведе физически, заради епидемичната обстановка в страната. Обмисляхме варианти и ни хрумна идеята – да организирам видеоразговор на тема „Възможности от вкъщи – #ЩеСеСправимЗаедно“, в който да представя „Наръчник против скука – възможности **ONline** и **OFFline**“ за младежите, които имат свободно време след дистанционното училище и искат да го инвестират в нещо полезно за себе си, но нямат идея с какво. Благодаря на включилите се участници във видеоразговора, които допълниха с нови идеи този наръчник: Теодора Петкова, Магдалена Илиева, Николай Къчев и Денис Георгиев.



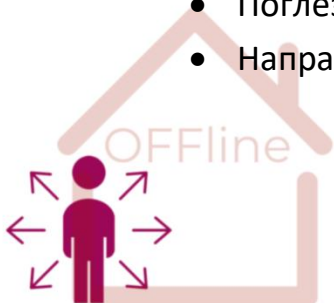
Благодаря на всички вас и на Наградата, а на теб приятно четене!



ВРЕМЕ ЗА НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Време за теб:

- Направи или разгледай листа с целите си за 2020 г.;
- Изгледай новия сезон на любимия ти сериал;
- Слушай радио, подкаст или създай плейлист с любима музика;
- Спомни си за детството като играеш **ONline** играта [Lady Popular](#) или създадеш [Весела ферма](#);
- Прегледай, подреди и изтрий ненужното от папките в компютъра, направи същото и със стаята си;
- Прегледай всяка дреха в гардероба си и реши дали да я задържиш или да я дариш (например на приятел или като я продадеш чрез [REMIX BAG](#) или [OLX](#)), подреди дрехите си по цветове;
- Подари играчките си на съседските деца или ги обяви **ONline** за дарение (или продажба), като преди това ги дезинфекцираш;
- Започни да си водиш дневник или да пишеш книга на любима тема;
- Чети **ONline**, електронно или прегледай библиотеката си за интересни четива, дари или продай ненужните книги;
- Рисувай (дигитално) или довърши останалите рисунки, които те вдъхновяват;
- Направи си рецептурник със здравословни рецепти;
- Осмели се да сготвиш нещо любимо сам, изненадай семейството си;
- Чувстваш ли се готов за **OFFline** йога за начинаещи?
Един съвет, задай тих режим на телефона си и ползвай постелка;
- Прави **OFFline** упражнения въщи или в градината/парка, не е нужно да ходиш на фитнес и да ползваш месечен абонамент за това;
- Разходи се **OFFline** в градината/отдалечения парк сам или с приятел, без докосвания, с маски и на 2 метра разстояние. С тези действия пазим себе си и близките, които обичаме. Ако не е разрешено да бъдат посещавани паркове и обществени места си стой въщи;
- Поглези се с домашна **OFFline** СПА с продукти от кухнята;
- Направи план какво да правиш след карантината.

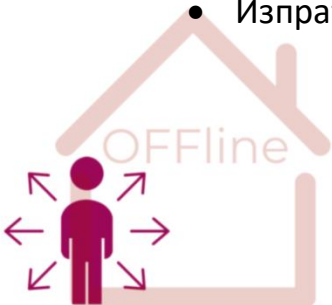


Време за твоето професионално развитие и умения:

- Инвестирай време в безплатни/платени курсове/обучения **ONline**;
- Сега имаш време за курс по английски, за целта отдели 1 час дневно;
- Какъв искаш да станеш като пораснеш голям? Ако не знаеш, можеш да направиш тест за кариерно консултиране безплатно **ONline**;
- Какво би искал да следваш като висше образование? Направи проучване на университетите (кандидатстване **ONline** и др.);
- Ако умееш да пишеш текстове, да поддържаш социални медии и да създаваш материал стани фрилансър и предложи своите услуги;
- Обнови профилите си в социалните мрежи и [LinkedIn](#), така ще привлечеш нови съмишленици и работодатели;
- Състави си портфолио или [CV](#);
- Включи предприемчивостта си, след епидемията от [COVID-19](#) светът ще се нуждае от нови услуги;
- Стартирай блог/влог канал, за да успееш измисли креативен план;
- Организирай видеоразговор със съмишленици;
- [Стани доброволец](#) **ONline** по време на ваканцията, така ще изградиш важните комуникационни умения;
- Помогни на възрастните хора от твоето населено място в закупуването на храна и лекарства, като задължително ползваш маска, ръкавици и не докосваш лицето си.

Време с приятели **ONline**:

- Обади се на любим човек, с когото не си се чувал отдавна;
- Организирай **ONline** видео парти с компанията или класа;
- Пуснете live в [Instagram](#) или [Facebook](#) и говорете на важни теми;
- Коментирайте любими песни и филми, опознайте се по-добре;
- Играйте **ONline** игри заедно, състезавайте се;
- Изпрати текстови съобщения наобратно и наблюдавай реакциите.



Време със семейството:

- Сгответе нещо с останалите продукти в кухнята, направете кекс с компот, попитайте баба за стара любима рецепта от детството ѝ;
- Организирайте среща на семейството, помолете всеки да разкаже по една история, обадете се на баба и дядо, ако са далеч;
- Разгледайте албумите със снимки и видеата от детството си;
- Направете план за пролетно почистване и включете цялото семейство, вижте какво има под тежките мебели и в шкафовете;
- Направете си градина от стари саксии на балкона или в градината. Посадете подправки, важно е да смените старата тор със земя;
- Вдъхнете нов живот на старите вещи и дрехи – [DIY](#), например чанта от скъсани дънки, яке от дънкова пола или парцал от стара тениска;
- Украсете дома си според сезона, например с цветя в саксии;
- Попитай баба дали може да ти подари ненужно колие или пръстен, което може да харесаш, а дядо онази книга, за която ти е разказвал?;
- Организирайте домашен къмпинг в градината, запалете лагерен огън и печете [hot dogs](#) или [маршмелоу](#) по американски;
- Организирайте караоке вечер;
- Гледайте филм заедно и направете пуканки.

Време за изкуство **ONline**:

- Музеи;
- Театър;
- Музикални концерти;
- Аудио и електронни книги.

Сканирай QR кода, който ще те отведе към календар с **ONline** събития, курсове и възможности за доброволчество:

Време за автомобили:

- Изтегли си [GTA](#), потърси скритите кодове **ONline** и играй;
- Прегледай/поправи колата или потърси нова **ONline**;
- Продай ненужните автомобилни части в [OLX](#).



Scan me!

Понякога се случват събития, които променят нашите планове и е необходимо да направим промяна, за да останат валидни, както моята главна цел в Наградата. Това предизвикателство ме мотивира да се променя и адаптирам към успешно реализиране спрямо условията в които съм, заедно с подкрепата на моите ментор и лидер. Да погледнем от добрата страна на ситуацията – природата ни дава шанс да се пренасочим в правилната посока, сега имаме време за всичко, което сме отлагали – за семейството, за себе си, за кучето и за дома. Това, което се иска от нас е да пазим социална дистанция и лична хигиена, да си дадем време за размисъл и действие в по-доброто аз, ние, днес и утре. Сега е времето да инвестираме свободното си време в наша полза. Предизвикателствата са част от живота.

Благодаря на Наградата и хората свързани с нея, които ми помагат да осъществявам целите си!

Бъдете здрави, не се предавайте, винаги има начин!

Бъдете **ONline** и **OFFline**! Бъдете!

А! Сетих се нещо! Имам специално предизвикателство за теб! Избери си една дейност от наръчника, която искаш да реализираш и после качи снимка от процеса или резултата във [Facebook](#) или [Instagram](#) с #НаръчникПротивСкука! Нямам търпение да видя твоята публикация!

За контакт: Елиан Монов, email: elian.monov@abv.bg



Please consider the environment before printing