



ÚČASTNÍCI ePASSPORT (IO1)

*Pomoc budúcim účastníkom **odborného vzdelávania** a prípravy pri tvorbe ich projektu počas prípravy na diaľku a následnej kontroly*

Obsah

Úvod.....	2
List pre seba	4
Europass CV	6
Test z angličtiny	8
Tipy na uľahčenie učenia sa jazykov	20
Projekt	23
Časť o krajine.....	32
Kompetencie.....	38
Kvíz o zdraví a bezpečnosti.....	47
Deň objavovania.....	54
Pred odchodom.....	58

ÚVOD

Hlavným cieľom projektu ePassport je **posilniť kapacity** organizácií pôsobiacich v oblasti odborného vzdelávania a prípravy (OVP) a zlepšiť ich techniky a metódy prípravy a sledovania ich príjemcov, ktorí sa zúčastňujú na **projekte hybridnej a virtuálnej mobility**.

Na splnenie týchto cieľov konzorcium ePassport vyvinulo tento nástroj, ktorý má budúcim účastníkom odborného vzdelávania a prípravy pomôcť pri tvorbe projektu počas prípravy a následných krokov na diaľku (hybridne alebo virtuálne).

V skutočnosti sa chystáte konkretizovať svoj projekt európskej alebo medzinárodnej mobility. Našou úlohou ako vysielajúcej organizácie (SO) je podporovať vás pri príprave vášho odchodu, sprevádzať vás počas celého projektu mobility až do ukončenia vašej misie a vykonať priebežné a záverečné hodnotenie vášho projektu.

Preto ADICE, Forum Educativo, KANE & KERIC pripravili tento nástroj, ktorý bude vaším "pasom mobility" pre všetky fázy vášho projektu.

Časti elektronického pasu sú zamerané na rozvoj a zlepšenie:

- Vašich vedomostí o hostiteľskej krajine
- Vášho projektu mobility (osobného a profesionálneho)
- Vášho chápania Európy a jej fungovania
- Vašej prípravy na pracovné pohovory (životopis, motivačný list atď.)
- Vášho pochopenia fungovania hostiteľskej organizácie
- Vášho sebahodnotenie a schopnosti monitorovať zručnosti (pred hybridnou alebo virtuálnou mobilitou, počas nej a po nej).
- A iné



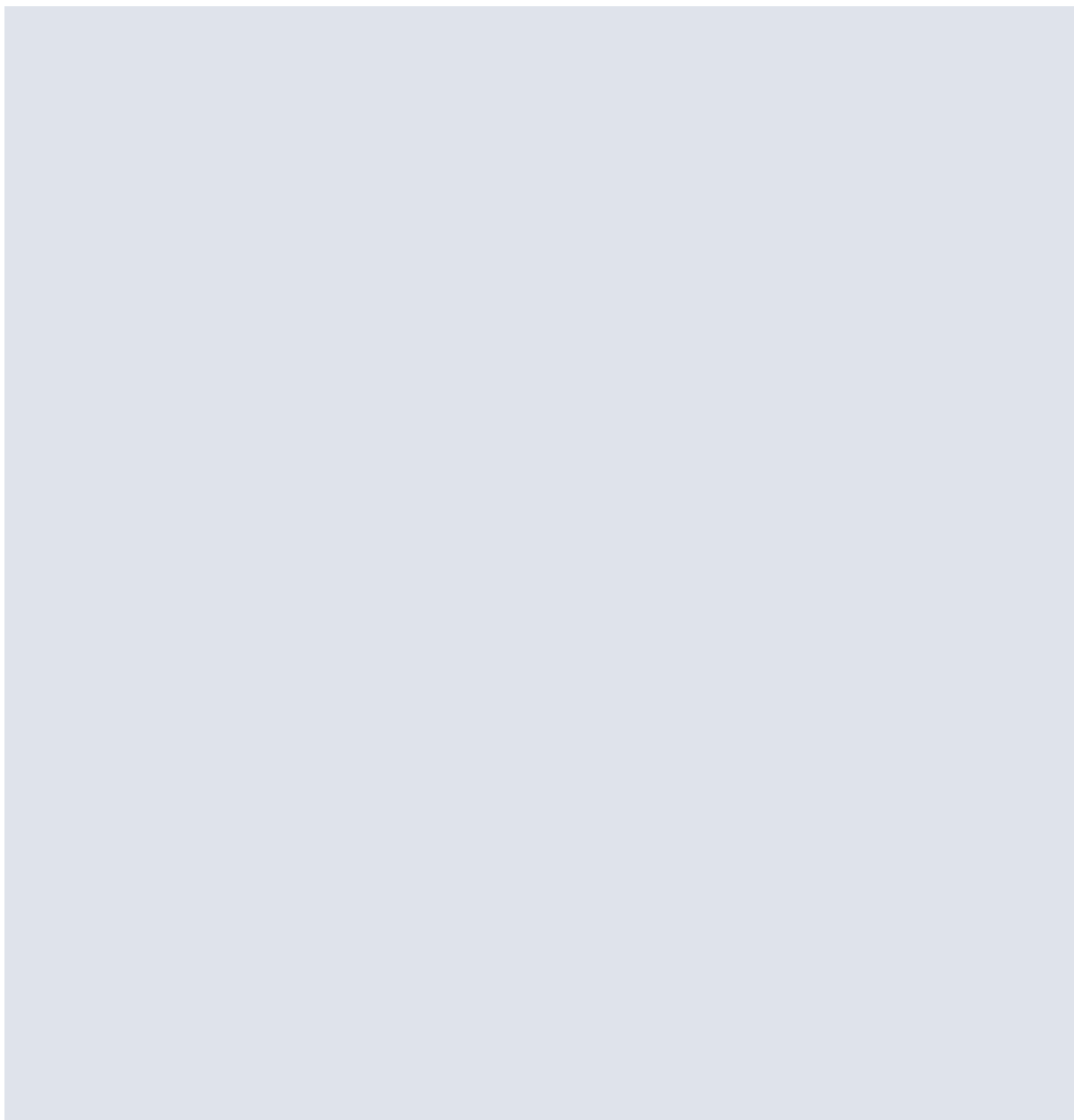
01

LIST PRE SEBA

List pre seba

Ako táto skúsenosť súvisí s mojou budúcou kariérou? (moja prvá motivácia absolvovať odbornú stáž, prečo som si vybral práve túto misiu a túto krajinu, čo by som chcel dosiahnuť v osobnom a profesionálnom živote, moje silné stránky na dosiahnutie týchto cieľov, moje obavy a výzvy, čo by som mal nechať doma a čo by som si mal vziať so sebou - materiálne a nielen to)

Hybridná alebo virtuálna mobilita? Vysvetlite tiež, ako "pracujete" na diaľku. Čo je dôležité pre vás a organizáciu, ktorá s vami bude spolupracovať?

A large, empty rectangular area with a light grey background, intended for the student to write their response to the questions above.

TIPY na sprievodný list:

- ✈ **Predstavte sa** (stručne, cieľom nie je uviesť v liste svoj životopis)
- ✈ Vysvetlite, prečo **je** pre vás **organizácia/spoločnosť zaujímavá**.
- ✈ Napíšte jeden odsek o tom, **ako budú vaše kompetencie užitočné pre organizáciu**



02

EUROPASS CV

Europass CV

Cieľom tohto listu je :

- poskytnúť vám podrobné pokyny na používanie životopisu Europass
- Pomáhať a sprevádzať vás pri definovaní vášho projektu
- Umožní vám uviesť vaše zručnosti a skúsenosti
- Pomôže Vám si zlepšiť kariéru

POKYNY A PRAKTICKÉ DETAILY

- Použijete online rozhranie alebo si stiahnete formát Europass CV vo formáte Word
- Napíšete životopis v angličtine a uvedte doň čo najviac údajov.
- Pošlite ho e-mailom svojmu projektovému manažérovi spolu s motivačným listom a jazykovým testom.

AKO NAPÍSAŤ ŽIVOTOPIS EUROPASS ?

Prejdite na webovú stránku <http://europass.cedefop.europa.eu> :

- (a) použiť rozhranie ponúkané v jazyku podľa vlastného výberu na webovej stránke Europass (<http://europass.cedefop.europa.eu>). Potom môžete svoj životopis uložiť do adresára podľa vlastného výberu
- (b) alebo si stiahnete šablónu (vo formáte Word alebo Open Document) v jazyku podľa vlastného výberu z tej istej stránky a uložte ju na pevný disk svojho počítača; potom môžete vyplniť jednotlivé časti pravej stĺpce zadáním svojich osobných údajov a vymazaním nepotrebných polí.

Pomôcť vám môžu **príklady životopisov** na stránke: <http://europass.cedefop.europa.eu>.

Dôležité:

- neupravujte text v ľavom stĺpci;
- rešpektujte rozloženie šablóny, ako aj použité písmo.

FINALIZÁCIA

Dokončený Europass:

- Áno
- Nie



03

TEST Z ANGLIČTINY

Test z angličtiny

Ciele tejto časti:

- Cieľom tohto testu je zhodnotiť úroveň vašej angličtiny. Zameriava sa na vaše všeobecné znalosti anglického jazyka vrátane gramatiky a slovnej zásoby a hodnotí aj vaše ústne a písomné porozumenie angličtiny.

POKYNY A PRAKTICKÉ DETAILY

Test je rozdelený na tri časti:

- Časť 1: (40 otázok).
- Časť 2: Počúvanie s porozumením.
- Časť 3: Písomné porozumenie.

MULTIPLE CHOICE QUESTIONS

Choose the correct answer. Only one answer is correct.

- He ___ pasta.
 - not likes
 - don't like
 - doesn't like
 - isn't liking

- How often ___ to the theatre?
 - are you go
 - do you go
 - not to sleep
 - sleeping

- I wish I ___ the saxophone.
 - could play
 - will play
 - can play
 - would play

- What ___ when he arrived?
 - did you

- were you doing
- you did
- you were doing

✈ You've been resting all evening. You ___be tired.

- mustn't
- may not
- can't
- have to

✈ ___ many books have you got?

- What
- How
- Which
- Where

✈ I'm quite sure we will ___their team easily.

- win
- beat
- score
- support

✈ I like your parlour very much. It's the ___ parlour I have ever seen.

- more tidiest
- tidier
- tidiest
- most tidier

✈ Do you think we can buy this TV set? - Yes, we have___ money.

- too many
- enough
- not enough
- too much

✈ I ___ to be a mechanic when I grow up.

- planning
- would like
- like
- going to

✈ We should all stop___ the environment.

- breaking
- wasting
- closing
- destroying

✎ Please can you ___ the application form for this project?

- write in
- offer in
- earn in
- fill in

✎ I like ___ French food.

- a
- an
- the
-

✎ It's important to ___ with people.

- go wrong
- take notice
- have an argument
- get along

✎ I suggest ___ to the cinema on Sunday.

- to go
- going on
- going
- that we went

✎ Have you ___ ridden a motorbike?

- Never
- yet
- just
- ever

✎ Have you ___ somebody famous?

- ever meet
- never met
- ever met
- never meet

✎ A restaurant is a place ___ you eat food.

- that
- who
- which
- where

✎ It ___ be Adele over there. She's got much shorter hair.

- may

- must
- might
- can't

✎ I ___at the hairdresser's every month.

- cut my hair
- my hair to be cut
- have my hair cut
- have cut my hair

✎ My cousin's very___ - she always tells me what to do.

- ambitious
- easy-going
- bossy
- shy

✎ I've known Beth ___ ten years.

- for
- ago
- since
- ever

✎ When I came home, the children___ to sleep.

- have already gone
- already went
- used to go
- had already gone

✎ Why couldn't you talk when I called you yesterday? What___?

- were you doing
- did you do
- have you been doing
- did you use to do

✎ I hate reading ____.They are too long.

- short stories
- comics
- novels
- blogs

✎ He asked me ___ quiet.

- be
- to be
- was
- being

- ✎ Ann can't answer the phone. She ___ a shower.
- has
 - have
 - is going to have
 - is having
- ✎ This is the woman ___ daughter won the tennis competition in May.
- which
 - that
 - whose
 - what
- ✎ He said he ___ anything like that before.
- hasn't seen
 - didn't see
 - wasn't seeing
 - hadn't seen
- ✎ Susan is 1.17 metres tall and Ann is 1.80 metres tall. Ann is ___ taller than Susan.
- by far
 - little
 - much
 - more
- ✎ We had a serious argument but later we made___.
- up
 - about
 - in
 - off
- ✎ The movie is going to start in a minute. Why don't you switch the TV___?
- up
 - off
 - on
 - down
- ✎ I last went to the restaurant two months___.
- for
 - since
 - just
 - ago
- ✎ I look awful. I need to___.

- cut it
- have cut my hair
- have my hair cut
- have to cut

✎ I ___glasses for 5 years.

- was wearing
- have been wearing
- am wearing
- wear

✎ Who ___ by?

Mona Lisa painted

- was Mona Lisa painted
- painted Mona Lisa
- did paint Mona Lisa

✎ I ___very shy when I was in kindergarten.

- used to be
- was being
- would be
- had been

✎ 'Do you want to stay?' he asked. - He asked me___.

- do I go
- if I want to go
- if I wanted to stay
- do I want to go

✎ She's not at home. She___ earlier.

- must leave
- must has left
- must have left
- must had left

✎ If I had known about the incident, I ___ you.

- would help
- would have help
- would have helped
- would have been helped

LISTENING COMPREHENSION

Copy the following link on your web browser: <https://www.youtube.com/watch?v=xpmflnvpooA>
Listen to the 3 scenarios and answer the questions.

1. Scenario 1:

✎ What is the person looking for?

✎ Where is the train station?

✎ Why is the person lost?

2. Scenario 2:

✎ Where does Carla work?

✎ Why does she enjoy her work?

✎ What does Pierre do in the design department?

✎ Which countries are Pierre and Carla from?

✎ How many months will Pierre be working within the association?

3. Scenario 3:

✎ Where is the director's office?

✎ How often does the general meeting take place?

✎ How long does it last?

✎ When do the activities start?

✎ How long is the lunch break?

WRITTEN COMPREHENSION

Read the testimony of a participant who volunteered as part of the EU Aid Volunteers programme on the ADICE website: <http://adice.asso.fr/en/news/testimonials/jac-eu-aid-volunteer-in-nepal/>

Answer the following questions:

- ✎ Where did Jac volunteer and when did he start?

- ✎ What are the particularities of this country, geographically speaking?

- ✎ What happened in 2015? One correct answer.

- Terrorist attack
- Earthquake
- Military assault
- Snow storm

- ✎ What are the other climate disasters that the country often faces? Several correct answers.

- Flooding
- Heatwaves
- Hurricanes
- Droughts
- Landslides
- Storm

- ✎ Who did Jac work with during his volunteering experience?

- ✎ Name two missions that Jack had to carry out.





04

**JAZYKOVÉ
UČENIE**

Tipy na uľahčenie učenia sa jazykov

Ciele tejto časti:

Tu je niekoľko tipov na rôzne metódy a nástroje, ktoré vám uľahčia učenie sa jazyka alebo jeho upevňovanie.

ONLINE METÓDY A NOVINY

Spôčiatku sa osvojenie jazyka môže uskutočniť individuálne, hravou formou čítaním novín v požadovanom jazyku alebo kúpou kníh so zvukovými CD nosičmi:

- Metóda ASSIMIL: učebnica s priemerným počtom 100 lekcí
- www.bbc.com/ - www.vocable.fr
- www.theguardian.com/uk
- www.thetimes.co.uk/tto/news/
- www.economist.com/
- www.telegraph.co.uk/

WEBOVÉ STRÁNKY A ONLINE KURZY

Webové stránky a online kurzy môžu byť tiež dobrým spôsobom rozvoja jazykových zručností, ale často nie sú zadarmo. Medzi nimi môžete nájsť :

- www.anglaisfacile.com
- www.learnissimo.com/fr/fr (platenie)
- www.vocable.fr
- www.englishlearnerportal.com (platenie)

ĎALŠIE TIPY

Sledujte televíziu a seriály v angličtine a počúvajte podcasty:

- 6 minút angličtiny (BBC)
- BBC Sound
- Angličtina ako druhý jazyk (ESL)
- Videá s titulkami: www.ted.com/talks

Výber jazyka mobilného telefónu/počítača v požadovanom jazyku

Online prekladače:

- Linguee
- DeepL

Stiahnite si aplikácie pre mobilné telefóny:

- ✦ Duolingo
- ✦ Clozemaster
- ✦ Wallstreet English
- ✦ Quizlet
- ✦ Mosalingua (za poplatok)
- ✦ Babbel (platené)
- ✦ Aplikácia English Grammar in Use (platená)

Naučte sa fonetiku požadovaného jazyka:

- ✦ Návody na Youtube (napr. <https://canal.uned.es/video/5a72fd91b1111f741c8b4573>)

Najdôležitejšie je vedieť sa vyjadriť a porozumieť ostatným ľuďom v rozhovore. Aby ste to dokázali, musíte si jazyk precvičovať bez toho, aby ste sa báli, že urobíte chyby. Najdôležitejšie je, aby ste sa dorozumeli, a vaši partneri vás budú opravovať za pochodu. Veľmi užitočnou metódou je účasť na stretnutiach s mladými cudzincami. Je to výborná príležitosť na priame precvičenie jazyka a prekonanie bariéry ostychu hovoriť v cudzom jazyku pred ostatnými:

- ✦ Francúzsko: www.esnlille.fr/
- ✦ Francúzsko: www.meetup.com/FRANGLISH-French-English-language-exchange-event-in-Lille/
- ✦ Francúzsko: www.lille.franGLISH.eu/en/home
- ✦ Grécko: <https://esnthessaloniki.gr/>
- ✦ Grécko: <https://www.couchsurfing.com/>
- ✦ Grécko: <https://www.mylanguageexchange.com/>
- ✦ Španielsko: <https://www.citylifemadrid.com/meet-speak-language-exchange-madrid/>
- ✦ Slovensko: <https://www.facebook.com/groups/BratislavaLEM> - Bratislava Jazykové výmenné stretnutia



05

PROJEKT

PROJEKT

Cieľom tohto formulára je:

- Pomôcť vám pochopiť váš projekt pred odchodom alebo začiatkom vašej misie a počas celej jej realizácie
- Umožniť vám určiť ciele, zdroje a zručnosti, ktoré sa majú použiť, a vopred identifikovať prípadné prekážky/ťažkosti....
- Umožniť vám a vášmu vedúcemu projektu skontrolovať predpoklady (efektívnosť vykonanej práce, úroveň definície projektu mobility atď.)

POKYNY A PRAKTICKÉ ZÁLEŽITOSTI

- Vyplňte nasledujúcu tabuľku presnými informáciami a stanovte si realistické ciele
- Začnite pred začiatkom svojej skúsenosti a pokračujte počas celého projektu

<i>Moje výhody a silné stránky</i>	<i>Prečo si myslím, že je to výhoda alebo silná stránka?</i>
<i>Moje obavy a výzvy</i>	<i>Odôvodnite každú odpoveď</i>

MOJE OČAKÁVANIA

Odôvodnite svoju odpoveď na každý navrhovaný návrh. Môžete tiež pridať niektoré očakávania, ktoré máte v súvislosti s projektom.

1. Čo očakávam od tohto projektu? Ako? Kedy? Je to rozumné/dosiahnuteľné?

Čo	Kedy (V ktorom bode misie by ste ju chceli realizovať?)	Ako (Aké nástroje, aké metódy...?)	Je to rozumné/dosiahnuteľné
Podporiť hosťovskú Organizáciu, aby zlepšila svoje nástroje a metódy. Práca v konkrétnom v teréne/ s príjemcami/ s technickými kompetenciami teamu			
Prispieť k zmene v miestnej komunite v konkrétnom sektore a priniesť pozitívny vplyv v tejto oblasti.			
Očakávam, že všetci v tejto oblasti zohľadnia moje skúsenosti			
Očakávam, že po účasti na tomto projekte si nájdem prácu v mojej oblasti			
Očakávam, že budem rozvíjať/získam kompetencie, ktoré prispievajú k môjmu profesionálnemu, ale aj osobnému rozvoju.			
Nemám žiadne očakávania, len počkám a uvidím			

TIPY

- **Je dobré stanoviť si určité profesijné a osobné ciele**, ale mali by ste byť otvorení aj zmenám a flexibilita v tejto oblasti.
- **Stanovte si ciele SMART**, pričom zohľadnite aj zdroje a kapacity organizácie a dĺžku trvania vášho projektu.

- **Flexibilita a prispôsobivosť** sú kľúčové zručnosti v európskom alebo medzinárodnom projekte.

2. Čo očakávam od svojej hostiteľskej organizácie:

Osobne

Profesionálne

AKO VIDÍM SVOJ PROJEKT



Úplná integrácia do hostiteľskej krajiny a hostiteľskej organizácie v teréne alebo počas hybridnej a virtuálnej mobility, získanie plnej pozornosti prijemcov a zainteresovaných strán si vyžaduje čas...

Hoci sú účastníci pri príchode alebo na začiatku projektu veľmi zruční a motivovaní, nie je ľahké pracovať efektívne a dosahovať výsledky počas prvých týždňov po príchode alebo na začiatku.

Naša rada znie: začnite svoj projekt krok za krokom: pozorujte, zúčastňujte sa, navrhujte, preberajte zodpovednosť.

Je dôležité pochopiť:

- Ako všetci pracujú,
- Zdroje a potenciál organizácie,
- Potreby a to, čo môžete priniesť z hľadiska nástrojov, metód, pridanej hodnoty k existujúcim nástrojom.

Na druhej strane, váš mentor a vaši kolegovia sa tiež musia naučiť s vami spolupracovať a pochopiť, ako využiť vaše skúsenosti a kompetencie.

Musíte si tiež získať ich dôveru a dôveru príjemcov.

KOMPETENCIE

1. Aké kompetencie by ste chceli rozvíjať?

Čo	Ako
Technické kompetencie v konkrétnej oblasti (životné prostredie, zdravie, pedagogika... iné)	
Riadiace kompetencie (realizácia projektov, získavanie finančných prostriedkov, hodnotenie a monitorovanie, partnerské vzťahy...)	
Vzťahové kompetencie (diplomacia, zvládanie medzikultúrnych problémov, tímová práca...)	
Osobné kompetencie (samostatnosť, prispôsobivosť, flexibilita...)	

Iné	

2. Aké kompetencie by ste mohli preniesť do miestnej organizácie?

Technické kompetencie :	<input type="checkbox"/> Pedagogika <input type="checkbox"/> Životné prostredie <input type="checkbox"/> Zdravie <input type="checkbox"/> Iné
Kompetencie v oblasti riadenia :	<input type="checkbox"/> Realizácia projektu <input type="checkbox"/> Získavanie finančných prostriedkov <input type="checkbox"/> Vyhodnotenie a monitorovanie <input type="checkbox"/> Riešenie problémov <input type="checkbox"/> Iné
Vzťahové kompetencie	<input type="checkbox"/> Diplomacia <input type="checkbox"/> Riešenie medzikultúrnych problémov <input type="checkbox"/> Tímová práca <input type="checkbox"/> Riadenie ľudských zdrojov <input type="checkbox"/> Iné
Sieť Môžem priniesť nových partnerov, ktorí:	<input type="checkbox"/> môžu podporiť organizáciu finančnými prostriedkami (dary, oblečenie, potraviny...) <input type="checkbox"/> -//- nástroje <input type="checkbox"/> -//- metodika <input type="checkbox"/> môžu byť zahrnutí vo výzve na predkladanie návrhov. <input type="checkbox"/> Iné

Osobné kompetencie

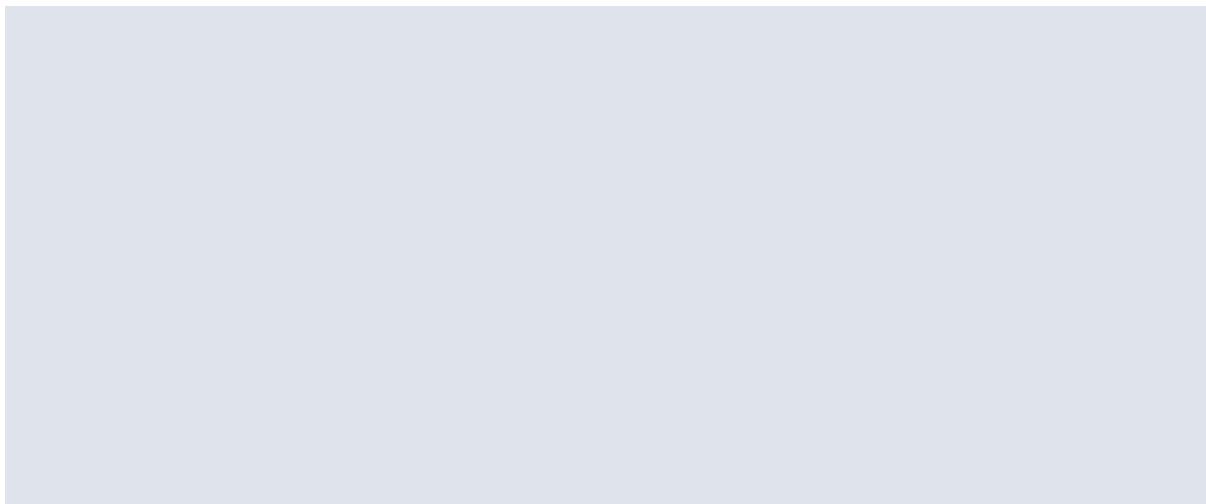
- autonómia
- prispôsobivosť
- flexibilita
- pozitívne myslenie
- motivácia a odhodlanie
- Iné

Ostatné :

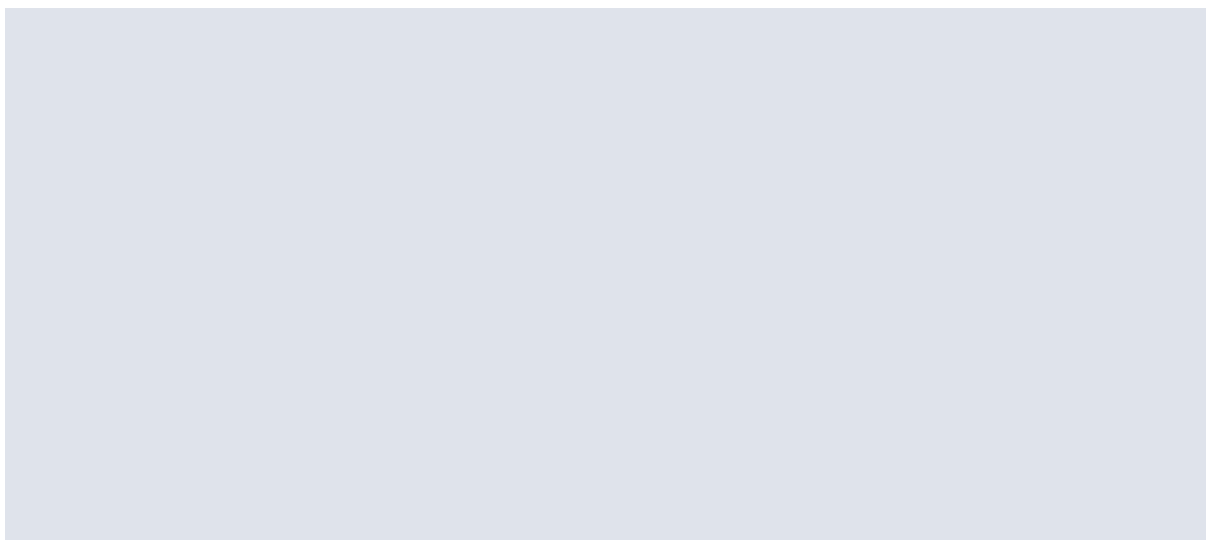
AKÝ PRÍNOS BUDE MAŤ PROJEKT PRE MŇA? (Uved'te 3 položky pre každú časť)

1. Z hľadiska kariéry

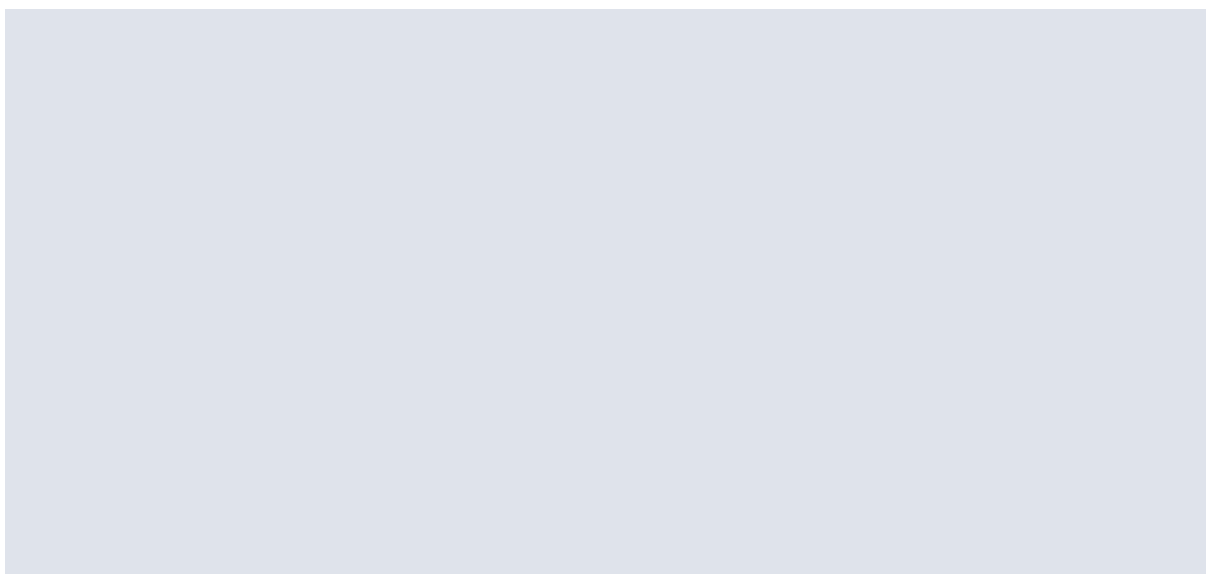
2. Osobne



3. Spoločensky / vzťahy



4. Ako môžem túto skúsenosť využiť po návrate?



VYHODNOTENIE

Venujte niekoľko minút a vyplňte tieto sebahodnotiace časti.
Kolkokrát ste tieto kompetencie využili počas svojej
predchádzajúcej pracovnej/dobrovoľníckej skúsenosti?



06

KRAJINA

Časť o krajine

Ciele tejto časti

- Okrem všeobecných informácií o krajine vám má pomôcť oboznámiť sa s miestnym kontextom.
- Vyžaduje sa, aby ste uskutočnili výskum, ktorý vám pomôže pochopiť konkrétnu realitu krajiny (každodenný život obyvateľov, sociológia, administratívna organizácia atď.). Pokyny a praktické otázky
- Vyberte najužitočnejšie a najrelevantnejšie informácie pre účasť na projekte mobility (to neznamená len skopírovať/vložiť informácie nájdené na internete), ale prejdite si rôzne zdroje a vyberte tie najrelevantnejšie pre váš projekt a vaše vlastné vedomosti.

Ako vyplniť túto časť?

Vyhľadajte informácie o krajine, v ktorej sa nachádza vaša hostiteľská organizácia. Tieto informácie môžete nájsť na špecializovaných webových stránkach alebo si pozrieť videá o podnikaní a histórii krajiny.

Tu je niekoľko príkladov:

- Francúzske dejiny v 5 minútach: <https://www.youtube.com/watch?v=EQiUUicibVs>
- Francúzske dejiny za 20 minút: <https://www.youtube.com/watch?v=W2l4rc7qCOI>
- Španielske dejiny za 15 minút: <https://www.youtube.com/watch?v=9oH1JvKT5tI>
- Regióny Španielska: <https://www.youtube.com/watch?v=Md5-ANncZpM>
- Slovenský jazyk: <https://www.youtube.com/channel/UCk7ro4LZpiuXoEhLjVE8mRg>
- Slovenské dejiny: <https://www.youtube.com/watch?v=F8H5leOg1Ro>
- Čo navštíviť na Slovensku: <https://www.youtube.com/watch?v=vajloVdWsLc>
- Predstavujeme Grécko: <https://www.youtube.com/watch?v=VqtAhvsdc-c>
- Staroveké Grécko za 18 minút: <https://www.youtube.com/watch?v=gFRxmi4uCGo>

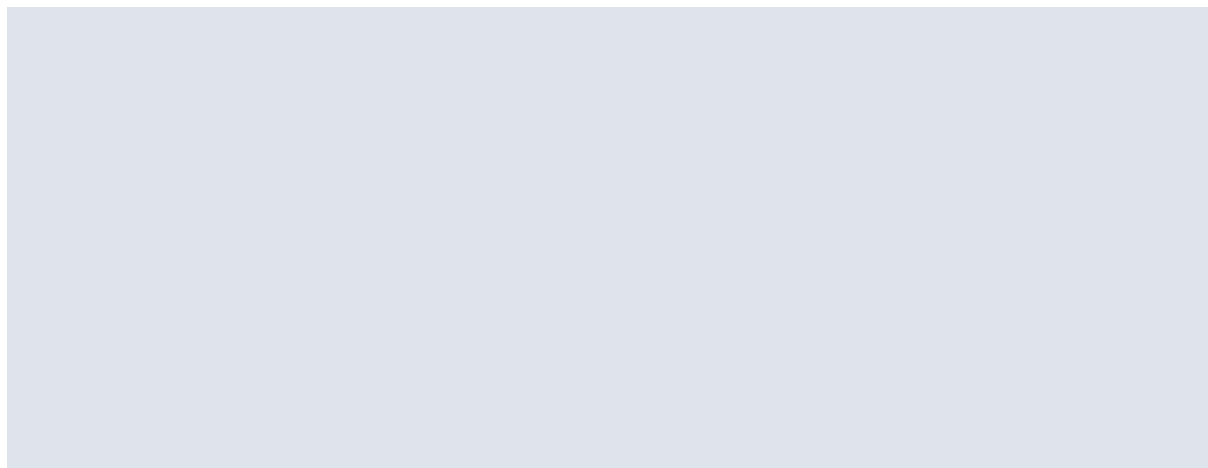
VIRTUÁLNA MOBILITA ?

- Aj keď sa chystáte na úplne virtuálnu mobilitu, je dôležité poznať krajinu, v ktorej sa hostiteľská organizácia nachádza.
- Lepšie pochopenie kultúry, pracovných návykov a obyvateľov bude skutočným prínosom a výhodou pre všetky aktivity, ktoré budete môcť počas svojej virtuálnej mobility realizovať.

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE O KRAJINE:

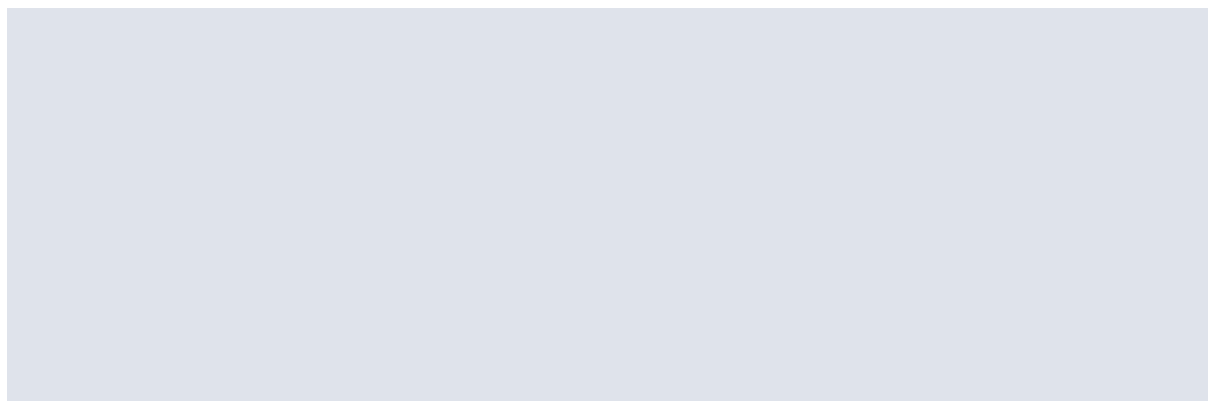
Vyplňte informácie a odpovedzte na nasledujúce otázky:

- Aké sú hlavné zdroje a silné stránky krajiny?
- Aké sú hlavné problémy/výzvy krajiny?
- Hlavné riziká v krajine a spôsob ich zmiernenia (pozri šablónu Bezpečnosť - Hodnotenie rizík)

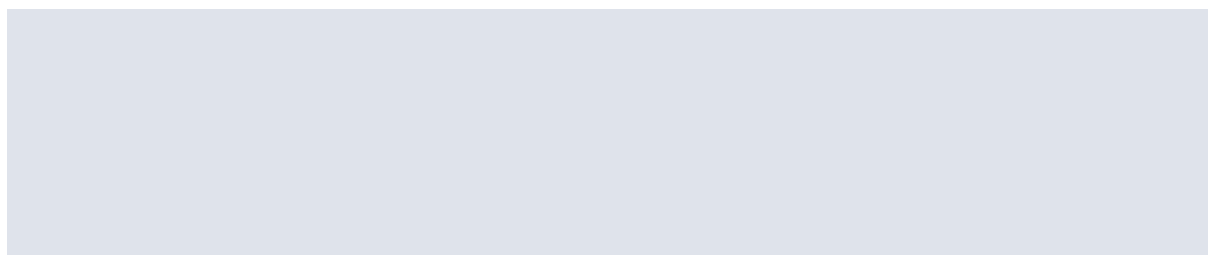
A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for the user to provide answers to the questions listed above.

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PREDISUDKY O KRAJINE?

- Ako sa vyhnúť "spasiteľskému" mysleniu a zmierniť stereotypy?
- Máte nejaké predsudky o hostiteľskej krajine? Odkiaľ ste ich získali?
- Uveďte tri pozitívne aspekty vašej hostiteľskej krajiny, ktoré ju robia "inou".

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for the user to provide answers to the questions listed above.

HLAVNÉ ŠPECIFIKÁ REGIÓNU A MIESTNEJ KOMUNITY, KDE SA BUDE MOJA MISIA KONAŤ:

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for the user to provide answers to the question listed above.

PRACOVNÉ A ŽIVOTNÉ PODMIENKY

Tu sú hlavné otázky, ktoré by ste mali položiť hostiteľskej organizácii, aby ste sa vyhli budúcim konfliktom alebo sklamaniu. Overte si to u svojej hostiteľskej organizácie (HO) počas povinného video stretnutia:

1. Logistika

Opatrenia pri príchode: Dátumy príchodu, ktoré uprednostňujete/niektorým dátumom sa treba vyhnúť?

Doprava z krajiny pôvodu do hostiteľskej krajiny; doprava z letiska do miesta ubytovania. Uvedte meno a kontakt na osobu, ktorá vás bude čakať na letisku/vlakovej/autobusovej stanici. Prípadne požiadajte aj o fotografiu (číslo mobilného telefónu - WhatsApp?).

VÍZA: postupy na získanie VÍZ- požadované/predložené dokumenty. Je potrebné vykonať nejaké kroky alebo registrácie po príchode do krajiny? V prípade kladnej odpovede nás informujte, či sú potrebné nejaké dokumenty.

Očkovanie: vyžaduje sa pri vstupe do krajiny nejaké očkovanie?

Čo sa týka telefónneho balíka, neviete, čo je najlepšie urobiť?: Bude k dispozícii mobilný telefón/SIM karta? Môžem si ju kúpiť na letisku?

2. Ubytovanie

Typ poskytnutého ubytovania (dom, byt, hostel...), jednolôžkové, zdieľané s inými medzinárodnými dobrovoľníkmi/miestnymi dobrovoľníkmi/stážistami/ostatnými zamestnancami/hostiteľskou rodinou. Aké sú pravidlá ubytovania (ak budete bývať v hostiteľskej krajine)? Vybavenie a zariadenia (internet, uteráky, posteľné prádlo, chladnička, práčka...) umiestnenie/adresa, dopravné prostriedky a zastávky na cestu z domu na letisko/železničnú stanicu/úrad/do terénu

3. Kancelária

Aké sú pracovné podmienky (pracovný čas, dni voľna, sviatky/povinná dovolenka, počítač, internet atď.)?

4. Iné miesta, kde potrebujem vykonávať činnosti (v teréne)

5. Doprava

Mesačný lístok, pešo, taxík, bicykel....

6. Zo dňa na deň

Ročné obdobia a počasie ... čo si mám vziať so sebou, zákony a nariadenia (pitie alkoholu na verejných priestranstvách...), životné náklady a lacné miesta na nákup potravín...

7. Bezpečnosť v krajine

Pozrite si tiež otázky na nasledujúcej strane, cvičenie - Hodnotenie rizík

8. Projekt, úloha a zodpovednosť

Hostiteľská organizácia (miesto, cieľ, organizačná štruktúra, ak je to možné, projekty, spôsob prijímania rozhodnutí)

Vaša úloha a zodpovednosť v projekte: aké bude vaše poslanie a prvé činnosti

Prijemcovia, s ktorými budete pracovať - na koho bude mať váš projekt priamy alebo nepriamy vplyv?

Zdroje: aké zdroje sú k dispozícii pre projekt, na ktorom sa budete podieľať; vaše plánované činnosti.

Sieť: je organizácia súčasťou nejakej siete? Ako by ste mohli spolupracovať s rôznymi zainteresovanými stranami?

VIRTUÁLNA/ HYBRIDNÁ

- ✈ **Nezabudnite na dôvernosť.** Všetky údaje týkajúce sa organizácií a osôb, ktoré dostanete prostredníctvom e-mailu (alebo iného kanála), musia byť počas a po skončení mobility uchovávané v bezpečnom prostredí!



07

KOMPETENCIE

Kompetencie

KOMUNIKÁCIA V MATERINSKOM JAZYKU

	NIKDY	NIEKEDY	ČASTO	VELMI ČASTO
1. Zmysel pre vzťah medzi klientom a verejnosťou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Verejné vystupovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vyjednávanie s klientmi/verejnosťou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vedieť viesť diskusiu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. prispôbiť jazyk kontextu (formálny, hovorový, neformálny)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KOMUNIKÁCIA V CUDZÍCH JAZYKOCH

1. Hovorenie cudzím jazykom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Porozumenie cudziemu jazyku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Písanie v cudzom jazyku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schopnosť používať odborný jazyk v súlade s oblasťou práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Znalosť slovnej zásoby, gramatiky a jazyka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Schopnosť porozumieť a interpretovať pojmy, pocity, fakty alebo názory v ústnej forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Schopnosť porozumieť a interpretovať pojmy, pocity, fakty alebo názory v písomnej forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schopnosť ústne vyjadrovať pojmy, pocity, fakty alebo názory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Schopnosť vyjadriť pojmy, pocity, fakty alebo názory v písomnej forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MATEMATICKÉ KOMPETENCIE A ZÁKLADNÉ KOMPETENCIE V OBLASTI VEDY A TECHNIKY.

1. Previesť menu a vypočítať denné výdavky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Spravujte svoje denné výdavky a rozpočet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Analyzujte riziká spojené s vašimi rozhodnutiami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Plánovať rozpočet na konkrétnu akciu/projekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DIGITÁLNE KOMPETENCIE

1. Používanie špecifického softvéru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vykonajte sledovanie IT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ovládnite svoju digitálnu identitu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vedieť, ako používať sociálne siete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vedieť programovať	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vedieť, ako vytvoriť webovú stránku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vytváranie multimedialného obsahu (videá, fotografie, strih, zvuk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UČIŤ SA UČIŤ

1. Túžba obohatiť svoje vedomosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Samostatné učenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Zdieľanie a odovzdávanie vedomostí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Identifikovať vlastné limity a chyby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Byť schopný vykonávať úlohy, ktoré sú mimo školského vzdelávania	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOCIÁLNE A OBČIANSKE KOMPETENCIE

	NIKDY	SOMETIMES	ČASTO	VELMI ČASTO
1. Počúvať, zhromažďovať nápady a prijímať spoločné rozhodnutia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schopnosť pracovať v medzinárodnom/medzikultúrnom kontexte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Poznať a rešpektovať pravidlá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Riadenie činností prostredníctvom spolupráce s rôznymi zainteresovanými stranami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Zapojiť ostatných ľudí a vytvoriť nadšenie pre spoločné ciele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rozvíjať prostredie vzájomnej dôvery	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Zapojiť do rozhodovacieho procesu všetkých členov skupiny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Byť dochvilný	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Byť otvorený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Byť tolerantný	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vytvárať a riadiť sociálne vzťahy v rôznych kontextoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Byť zvedavý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Byť flexibilný	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Organizovať	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KULTÚRNE POVEDOMIE A VYJADROVANIE

1. Rešpektovať a uvedomovať si kultúrne rozdiely a efektívne pracovať s ľuďmi z rôznych sociálnych a kultúrnych prostredí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Budte tolerantný a otvorene reagujte na rôzne myšlienky a hodnoty.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Využívajte sociálne a kultúrne rozdiely na vytváranie nových nápadov a zvýšiť inovácie a kvalitu práce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ZMYSSEL PRE INICIATÍVU A PODNIKAVOSŤ

1. Organizovať	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vedieť stanoviť priority úloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vedieť sa prispôbiť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. mať schopnosť pracovať samostatne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mať zmysel pre zodpovednosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. plniť príkazy nadriadeného	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Premena nápadov na činy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vypracovať projekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Odoslať projekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Monitorovanie realizácie projektu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kontrola a monitorovanie činností partnerov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vyhodnotiť projekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Dodržiavať harmonogram a termíny úloh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Zvládnuť a delegovať množstvo úloh a povinností	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Zvládanie a schopnosť zvládať zmeny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



08

**Európska únia,
občianstvo a
Ekologická zodpovednosť**

Európska únia, občianstvo a trvalo udržateľný rozvoj

CIELE A POKYNY

Cieľom tohto listu je:

- Pomôcť vám pochopiť úlohu Európskej únie a jej zásady.
- Pochopte status "európskeho občana" na základe vlastného výskumu a vlastných vedomostí.
- Vyberte najužitočnejšie a najrelevantnejšie informácie o tom, čo hostiteľská krajina realizuje v oblasti udržateľného rozvoja. Nejde o kopírovanie a vkladanie informácií nájdených na internete, ale o preskúmanie rôznych zdrojov a výber tých najrelevantnejších.

Podmienky sú:

- Použijete svoje vedomosti a postupy na zodpovedanie tejto otázky
- Niektoré odpovede nájdete na webovej stránke Európskej únie:
http://europa.eu/index_fr.htm

ČASŤ 1: NIEKTORÉ VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE O EURÓPSKEJ ÚNII

- Čo je Európska únia?

- Ako funguje Európska únia?

- Nájdite 3 kľúčové fakty o vzniku EÚ.

➤ Odpovedzte na nasledujúce otázky:

<i>Otázky</i>	<i>Odpovede</i>
Ktoré sú zakladajúce krajiny EÚ?	
Aké sú rôzne symboly EÚ?	
Koľko členských krajín má EÚ?	
Aký je deň Európy?	
Kto je súčasným predsedom Európskeho parlamentu?	

➤ Ktoré krajiny sú kandidátmi na vstup do EÚ?

➤ Aká je mena EÚ? Čo pre vás znamená?

ČASŤ 2: OBČIANSTVO V EURÓPE

- Čo znamená byť európskym občanom? Kto môže byť považovaný za európskeho občana?

- Aké sú občianske práva európskeho občana?

- Právo cestovať
- Právo lietať
- Právo na pobyt
- Právo na prácu
- Právo na štúdium
- Právo robiť si, čo chcete
- Právo byť volený v komunálnych a parlamentných voľbách
- Právo na právne záruky
- Právo nerešpektovať zákony, ktoré sa vo Francúzsku neuplatňujú
- Právo voliť

ČASŤ 3: UDRŽATEĽNÝ ROZVOJ A EKOLOGICKÁ ZODPOVEDNOSŤ

Udržateľný rozvoj je "rozvoj, ktorý uspokojuje potreby súčasnosti bez toho, aby ohrozoval schopnosť budúcich generácií uspokojovať svoje vlastné potreby", citát pani Gro Harlem Brundtlandovej, nórskej premiérky (1987).

Udržateľný rozvoj a ekologická zodpovednosť sú témy, ktoré treba zohľadniť počas medzinárodnej mobility, aby sme sa správali zodpovedne a nepoškodzovali planétu a ostatných.

1. Malý kvíz o Európe a trvalo udržateľnom rozvoji:

- Ktorá európska krajina vyrába 100 % ekologickej elektrickej energie z obnoviteľných zdrojov?
 - Island
 - Poľsko
 - Španielsko
 - Grécko
- Koľko percent výdavkov je v rámci európskeho plánu obnovy vyčlenených na environmentálne ciele EÚ?
 - 4 %
 - 37 %
 - 90 %
 - 100 %

➤ Ktorý členský štát EÚ zaviedol do roku 2020 úplne bezplatnú verejnú dopravu?

- Francúzsko
- Belgicko
- Chorvátsko
- Luxembursko

➤ EÚ každých 5 rokov stanovuje ciele pre recykláciu. Dve krajiny, ktoré sú európskymi lídrami v triedení odpadu, už dosiahli cieľ na rok 2025. Ide o tieto krajiny:

- Rumunsko a Malta
- Poľsko a Holandsko
- Bulharsko a Švédsko
- Nemecko a Rakúsko

2. Ekologická zodpovednosť:

V každodennom živote:

➤ Aké ekologické opatrenia používate vo svojom každodennom živote?

Počas vašej mobility:

➤ Ako je vo vašej hostiteľskej krajine organizované nakladanie s odpadom? Existuje systém triedenia odpadu?

➤ Aké ekologicky zodpovedné opatrenia zaviedli miestni obyvatelia?

- Čo môžete urobiť pre to, aby ste svoju mailovú schránku spravovali ekologicky zodpovedne?

Zelená mobilita:

- Aké sú rôzne druhy "zelenej mobility", nazývané aj "mäkká" doprava?

- Lietadlo,
- Auto,
- Vlák,
- Bicykel,
- Chôdza,
- Električka,
- Metro,
- Zdieľanie vozidiel/spolupráca,
- Autobus,
- Skúter,
- Elektrický skúter,

- Aké sú rôzne typy "zelenej mobility" vo vašej hostiteľskej krajine/meste?

- Nájdite 3 pozitívne a 3 negatívne aspekty "zelenej mobility":



09

ZDRAVIE A
BEZPEČNOST

Kvíz o zdraví a bezpečnosti

CIELE A POKYNY

Cieľom tejto časti je:

- Poznajete bezpečnostné predpisy, ktoré je potrebné dodržiavať v hostiteľskej krajine.
- Pochopíte riziká a preventívne opatrenia týkajúce sa vášho zdravia a bezpečnosti počas projektu mobility.
- Skontrolujte, či ste porozumeli všetkým informáciám uvedených v pravidlách bezpečnosti a v bezpečnostnej príručke.

Podmienky sú:

- Pozorne si prečítajte bezpečnostnú príručku a pokojne si poznačte najdôležitejšie informácie.
- Informujte sa o podmienkach poistnej zmluvy.

ČASŤ 1 - ÚRADNÉ A SPRÁVNE POSTUPY

- Na ktorej webovej stránke sa mám zaregistrovať, aby som informoval veľvyslanectvo svojej krajiny o termínoch svojich zahraničných misií?

- Koho musím informovať o svojej prítomnosti, keď tam prídem? Kde sa mám zaregistrovať?

- Miestne orgány
- Register [občanov mojej krajiny] so sídlom mimo [mojej krajiny].
- Konzulát/vyslanectvo mojej krajiny.

- Môžem podať žiadosť na inom veľvyslanectve ako v mojej krajine?

- Áno, každý z nich
- Nie, len ten z vašej krajiny
- Áno, ale len veľvyslanectvá členských krajín Európskej únie

- Čo mám robiť v prípade bezpečnostných problémov?

- Nasadnite na prvé lietadlo a vráťte sa do mojej krajiny
- Kontaktujte veľvyslanectvo a sledujte oficiálne správy
- Komunikácia a informovanie hostiteľskej a vysielajúcej štruktúry.

ČASŤ 2 - OSOBNÉ SPRÁVANIE

- Na ktorej webovej stránke môžete vyhľadať správy a dôležité informácie o hostiteľskej krajine?
 - Médiá (miestne a medzinárodné noviny, televízne kanály atď.)
 - Sekcia "Rady pre cestujúcich" na webovej stránke ministerstva zahraničných vecí
 - Webové stránky miestnej turistickej kancelárie, cestovné sprievodcovia (Le Routard, Lonely Planet atď.)
- Ako dobre pripraviť svoju misiu?
 - Kontaktujte bývalého účastníka
 - Diskutujte s koordinátorom alebo mentorom hostiteľskej organizácie
 - Pýtajte sa svojho projektového manažéra
- Čo môžete urobiť pre svoju každodennú bezpečnosť?
 - Zostaňte v kontakte (e-mail a telefón)
 - Čakajte, kým sa vám ozvú
 - Odpovede na následné dotazníky
- Nedodržovanie bezpečnostných opatrení pre seba a ostatných môže viesť k...
 - Zníženie mojej odmeny
 - Zákaz návratu na pracovnú cestu po skončení mojej pracovnej cesty
 - Okamžité a trvalé ukončenie misie
- Ako môžem podporiť svoju integráciu v hostiteľskej krajine? (**Virtuálna mobilita?** Odpoveď na túto otázku: Ako môžem podporiť svoju integráciu v hostiteľskej organizácii a prispôbiť sa miestnej krajine na diaľku?)

ČASŤ 3 - POLITICKÉ A BEZPEČNOSTNÉ RIZIKÁ

- Vymenujte rôzne etnické skupiny v krajine? A existuje nejaké riziko etnických konfliktov?

- Aké náboženstvá sa praktizujú? A existuje nejaké riziko náboženského konfliktu?

- Ako môžem prispôbiť svoje správanie kontextu hostiteľskej krajiny? (kultúra, náboženstvo, politický režim, spoločnosť atď.)

- Hrozia nejaké prírodné katastrofy? Ak áno, aké?

ČASŤ 4 - ZDRAVIE

- Aké kroky týkajúce sa zdravia by som mal podniknúť?

- Vykonajte zdravotnú prehliadku u svojho lekára prvého kontaktu.
- Poznajete a zaregistrujte si miestne čísla (lekára, nemocnice, tiesňové číslo...)
- Poznajete svoje zdravotné poistenie (EHIC, CIGNA alebo CHAPKA)

- Aké očkovania sú potrebné pred odchodom do hostiteľskej krajiny?

- ✈ Čo by som mal mať v lekárničke?

- ✈ Čo by mala obsahovať moja núdzová taška? (Ak vám to pred odchodom odporučíme a v závislosti od programu a krajiny vašej mobility).

- ✈ Akú vodu môžem piť v hostiteľskej krajine? (V závislosti od krajiny a regiónu)

- Voda z vodovodu
- Voda z vodovodu, ale upravená tabletami alebo predtým prevarená
- Iba balená voda

Hybridná/virtuálna mobilita?

- ✈ Ako dosiahnuť rovnováhu medzi mobilitou a osobným životom?

- ✈ Čo mám robiť, ak počas virtuálnej mobility ochorím? Koho mám informovať?

ČASŤ 5 - POISTENIE

- Aké informácie o poistení potrebujem vedieť?
 - Číslo zmluvy/predplatiteľa
 - ID používateľa a heslo
 - Postupy a kroky, ktoré treba dodržať v prípade poistnej udalosti a zdravotného poistenia

- Kedy mám kontaktovať svoju poisťovňu?
 - Zistiť, do ktorej nemocnice/odborníka môžem ísť
 - Ak chcete zistiť, aké typy starostlivosti sú kryté
 - Zistenie limitu úhrady za poskytnutú starostlivosť
 - Zistiť, aké dokumenty sú potrebné na predloženie žiadosti o preplatenie (lekárske potvrdenie, faktúra, ošetrovací list, lekársky dotazník poisťovne atď.)

- Kto má kontaktovať poisťovňu v prípade choroby/úrazu?
 - Vždy by som mal byť osobou, ktorá kontaktuje poisťovňu
 - Môj mentor môže kontaktovať poisťovňu v mojom mene, len ak toho nie som schopný.
 - Môj projektový manažér musí za mňa kontaktovať poisťovňu

ČASŤ 6 - SLOVNÁ ZÁSoba

Angličtina	Jazyk hostiteľskej krajiny
Základné informácie	
Hello How are you ? Good Bye See you soon Please Thank you Yes/No Excuse-me I don't speak (language of the country) ? Do you speak (language of the country)? Monday/Tuesday/Wednesday/Thursday/ Friday/Saturday/Sunday Yesterday / Today / Tomorrow One / two / three / four /.... Ten Morning/Afternoon/Evening	
Prezentujte sa	
My name is [first name] and you?	

I am a French intern/volunteer. I work for [host organization].	
Daily life	
Internet access Where is [location]? The bank The doctor The police The pharmacy The supermarket I am thirsty/hungry I am tired Fever/headache/stomach ache I have a pain in ... My name is [first name] and you?	



10

DEŇ OBJAVOVANIA

Deň objavovania

Cieľom tejto časti je:

- Využite to, čo ste sa naučili/pozorovali počas tohto dňa, ktorý je príležitosťou na objavovanie asociatívneho prostredia. Zapojenie sa počas objavného dňa je nevyhnutným krokom pred získaním pasu mobility.
- Objavte fungovanie asociačnej štruktúry a nápady, ako sa zapojiť ako občan.
- Preskúmajte základné prvky, ktoré ukazujú, ako sú na miestnej úrovni štruktúry zapojené na dennej báze.

POKYNY A PRAKTICKÉ DETAILY

- Vo formulári/lístku by malo byť uvedené, ako ste našli svoju miestnu štruktúru a čo ste sa počas dňa naučili a zapamätali si.
- Tento formulár/list predložte svojmu projektovému manažérovi do 15 dní po skončení dňa objavovania a pred potvrdením platnosti pasu mobility.

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE O ŠTRUKTÚRE A DNI OBJAVOVANIA

Názov štruktúry :	Kontakt v rámci štruktúry :
Dátum a trvanie dňa objavenia :	Veľkosť štruktúry : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Menej ako 5 zamestnancov/dobrovoľníkov <input type="checkbox"/> 5 až 20 zamestnancov/dobrovoľníkov <input type="checkbox"/> 20 až 50 zamestnancov/dobrovoľníkov <input type="checkbox"/> 50 až 100 zamestnancov/dobrovoľníkov <input type="checkbox"/> Viac ako 100 zamestnancov/dobrovoľníkov
Miesto zásahu stavby :	Ďalšie informácie (tel, webová stránka...) :

VAŠA VOĽBA, VAŠA MOTIVÁCIA... PREČO PRÁVE TÁTO ŠTRUKTÚRA?

- Povedzte nám v niekoľkých riadkoch, prečo ste si vybrali túto štruktúru (príklady: pre jej hodnoty, pre jej činnosť, témy intervencie, verejnosť, s ktorou pracuje...).

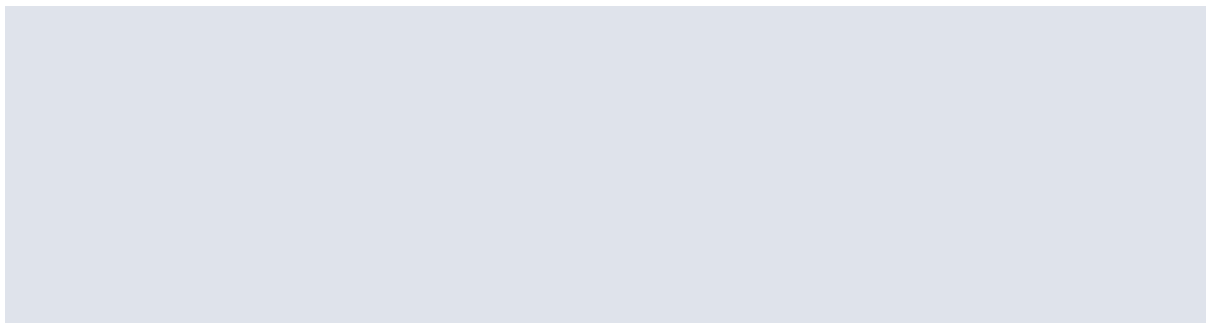
- Aké kroky (výskum, kontakty atď.) ste podnikli na jeho identifikáciu?

ČO STE SA NAUČILI A ZAPAMÄTALI SI Z TEJTO ŠTRUKTÚRY A TOHTO DŇA?

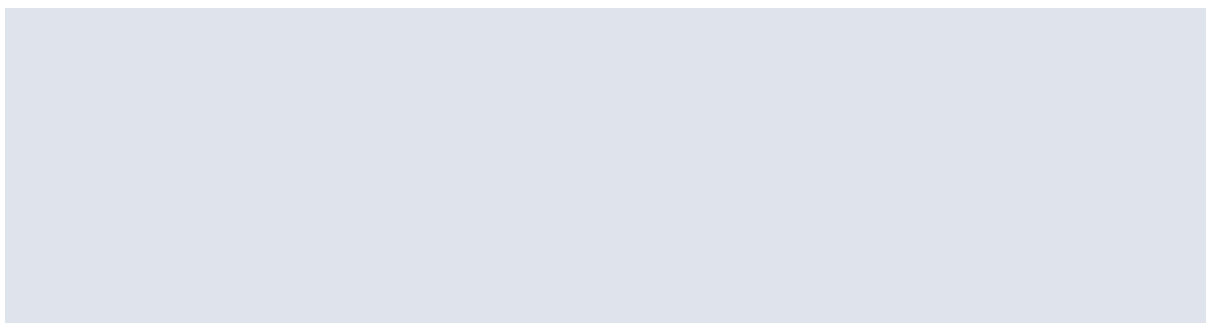
- Pokiaľ ide o hodnoty, ciele, publikum, výzvy štruktúry...

- Čo sa môžem naučiť zo skúseností tohto dňa?

- ✈ Aké prepojenie môžem urobiť medzi skúsenosťou z tohto dňa a mojím budúcim projektom medzinárodnej mobility?

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to provide an answer to the question above.

- ✈ Aké prepojenie môžem urobiť medzi skúsenosťou z tohto dňa a mojím budúcim projektom medzinárodnej mobility?

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to provide an answer to the question above.



11

**PRED
ODCHODOM**

Pred odchodom

Ste takmer pripravení na odchod.

Skontrolujte zoznam úloh a posledné pripomienky:

ADMINISTRATÍVNE POVINNOSTI

- Vždy si uschovajte originálne cestovné lístky (palubné lístky, lístky na vlak). Doklady o vašej zahraničnej ceste z vášho domova do hostiteľskej organizácie je potrebné poslať poštou vysielajúcej organizácii.
- Naskenujte občiansky preukaz a pas a pošlite ich do mailovej schránky.

BANKA

- Skontrolujte, či vaša kreditná karta funguje aj v zahraničí. Overte si prípadné dodatočné poplatky za výber hotovosti v zahraničí.
- Overte si náklady na výmenný kurz vo svojej banke.
- Zavolajte svojmu bankovému poradcovi a informujte ho o svojom pobyte v zahraničí, aby ste sa vyhli zablokovaniu kreditnej karty. Tento telefonát by mohol byť príležitosťou na vyjednanie niektorých možností zníženia dodatočných poplatkov.

KOMUNIKÁCIA

- Skontrolujte, či váš európsky mobilný operátor funguje v zahraničí a/alebo doma.
- Pripravte si a vždy majte pri sebe zoznam (v telefóne a na papieri) s nasledujúcimi informáciami:
 - Tiesňové čísla hostiteľskej krajiny (polícia, hasiči, lekárska pohotovosť atď.)
 - Vysielajúca organizácia, projektový manažér (e-mail, telefónne čísla)
 - Hostiteľská organizácia, mentor (e-mail, telefónne čísla, adresa)
 - Veľvyslanectvo domovskej krajiny (e-mail, telefónne číslo, adresa)
 - Osobné kontakty pre prípad núdze (e-mail, telefónne čísla)
 - Nemocnica (telefónne čísla, adresa)
 - Poistenie (e-mail, telefónne čísla)
 - atď.

ZDRAVIE

- Potvrďte svoju registráciu poistenia vytvorením osobného priestoru (stačí postupovať podľa pokynov v e-mailových správach, ktoré dostanete).
- Stiahnite si a vytlačte svoju členskú kartu, ak ju máte. Uložte si ju aj do svojich e-mailov.
- Skontrolujte, či boli vykonané všetky očkovania.

Pozrite si túto webovú stránku:

Francúzsko:

- <https://www.pasteur.fr/en/medical-center/preparing-to-travel-abroad>

Grécko:

- <https://www.insuranceline.gr/useful-tips/covid-19-how-expats-to-get-vaccinated-in-greece>

- <https://help.unhcr.org/greece/coronavirus/covid19vaccination/#::~:~:text=The%20priority%20way%20to%20get,emvolio.gov.gr%2F>

Slovensko:

- <https://travelhealth.ie/countries/slovakia/>

Španielsko:

- <https://www.sanidad.gob.es/en/directoa/home.htm>

Zvážte, či si so sebou nezoberiete základné lieky a záznamy o očkovaní.

- V prípade akýchkoľvek špecifických zdravotných potrieb informujte svojho lekára o svojom odchode a vyhľadajte si informácie o dostupnosti potrebných liekov v hostiteľskej krajine.
- Informujte o svojom odchode Sociálnu poisťovňu a doplnkové poistenie.

BEZPEČNOSŤ

- Vyhľadajte informácie o situácii v hostiteľskej krajine. Informujte sa na ministerstve zahraničných vecí svojej domovskej krajiny. Mali by mať nejaké rady, ktorými sa môžete riadiť.
- Nezabudnite sa zaregistrovať po príchode na veľvyslanectve svojej domovskej krajiny.

PRAKTICKÉ INFORMÁCIE

- Skontrolujte, či nepotrebujete adaptér do zásuvky.
- Myslite na to, aby ste si so sebou priniesli prispôbené oblečenie na prácu na mieste. V prípade potreby si môžete priniesť aj nejaký špecifický materiál na realizáciu vašich úloh. Požiadajte o to svoju hostiteľskú organizáciu.
- Overte si, či vás niekto vyzdvihne na letisku, alebo sa informujte o miestnej doprave po prilete.
- Pripravte sa na jetlag.

Nezabudnite tiež

- Priniesť darček hostiteľskej rodine a hostiteľskej organizácii (čokoláda je najlepší darček pre všetkých).
- Informujte vysielajúcu organizáciu a svoju rodinu, že ste prišli.
- Odošlite sken svojej palubnej vstupenky odosielajúcej organizácii. Všetky palubné vstupenky a cestovné lístky si uschovajte v origináli - na konci projektu ich budete musieť poslať svojej SO!
- Zhromažďujte informácie o výsledkoch v teréne.
- Vyplňte a pošlite štatistickú tabuľku (tu) svojej odosielajúcej organizácii. Keďže vaše vyslanie je financované z európskych fondov, je našou povinnosťou ako vysielajúcej organizácie byť účtovníkom a podávať správy darcovi
- Počas celého trvania projektu si zaznamenávajte svoje aktivity: fotografie, prezenčné listiny zo školení, ktoré ste uskutočnili, udalosti... a pošlite ich svojej vysielajúcej organizácii...



ADICE

42, rue Charles Quint
59100 Roubaix Francúzsko

T (+33) 3 20 11 22 68
adice@adice.asso.fr
www.adice.asso.fr
adice.europe.direct.roubaix

@Adice_Roubaix

