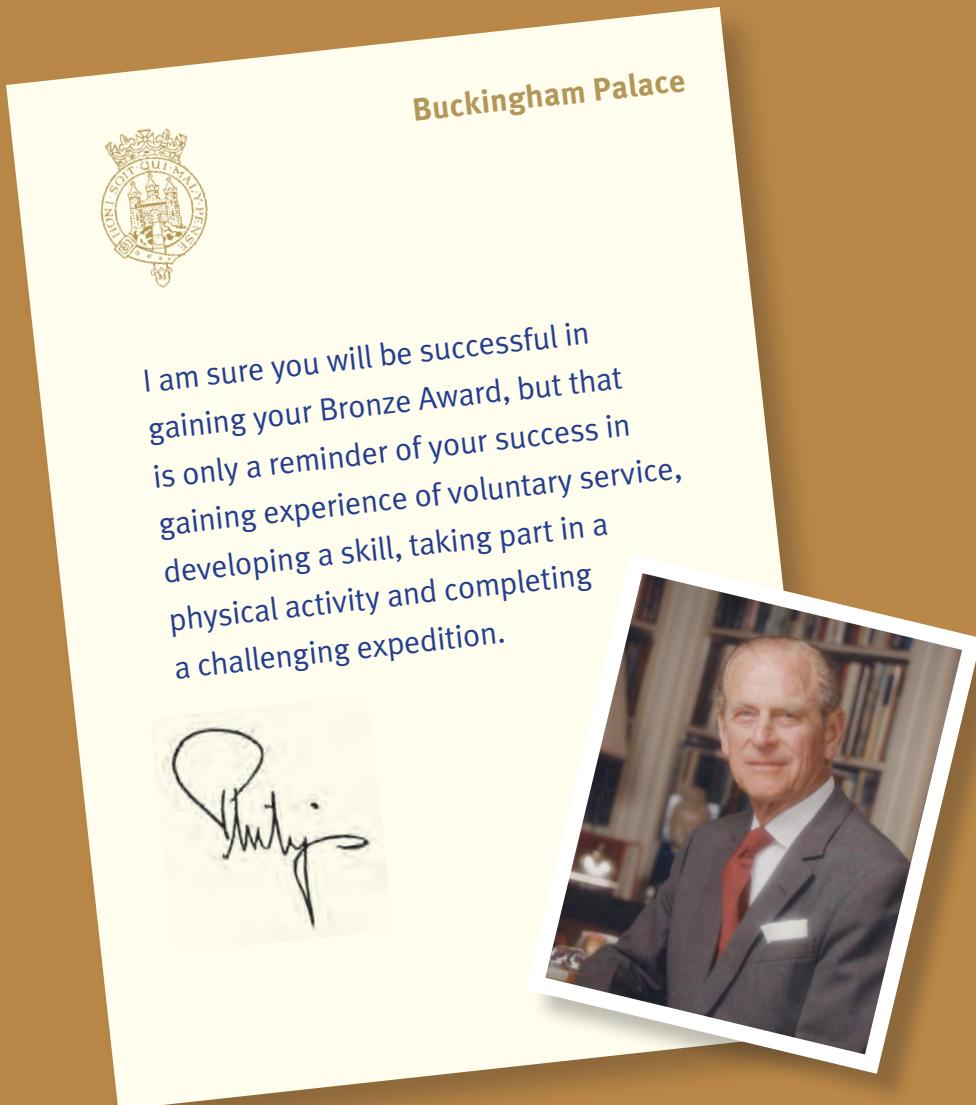


Startinfo für Bronze Teilnehmende

Eine Anmerkung des Gründers des Awards,
Seine Königliche Hoheit, der Herzog von
Edinburgh:



Willkommen zu deiner Award-Herausforderung

Die Teilnahme am Award ist nicht einfach, sondern erfordert viel Einsatz. Aber der Einstieg ist einfach, und nach all deiner Zeit und Mühe wirst du etwas Besonderes erreicht haben, auf das du sehr stolz sein kannst.

Als Teilnehmer:in des Awards hast du die Möglichkeit:

- dein eigenes Award-Programm zu gestalten
- dir deine eigenen Ziele zu setzen und deine Fortschritte zu dokumentieren
- durch dein soziales Engagement einen positiven Einfluss auf das Leben anderer zu haben
- dir wertvolle praktische und soziale Fähigkeiten für dein Leben und deine berufliche Entwicklung anzueignen
- die Herausforderung einer abenteuerlichen Expedition anzunehmen
- dich mit anderen Teilnehmer:innen des Programms im In- und Ausland zu vernetzen

Du kannst die Aktivitäten, an denen du bereits teilnimmst, wie z. B. Sport oder Freiwilligenarbeit, fortsetzen und auf deinen Award anrechnen lassen, oder du kannst deinen Award als Gelegenheit nutzen, etwas Neues auszuprobieren und eine Leidenschaft für etwas anderes zu entwickeln.

Der Bronze Award ist die erste Stufe des Duke of Edinburgh's International Award, und du kannst deinen Award mit der Silber- und dann der Gold-Stufe fortsetzen.

Beginne hier!

Der Award ist ganz einfach aufgebaut

Du hast dich entschlossen, mit deinem Bronze Award zu starten. Um loszulegen, wählst du in jedem der vier Programmteile eine Aktivität aus. Du kannst eine neue Aktivität beginnen oder Aktivitäten weiterentwickeln, an denen du bereits teilnimmst. Denke daran, dass dein Award ausgewogen sein sollte, also wähle Aktivitäten aus verschiedenen Bereichen.

Engagement

Fordere dich selbst heraus, Verantwortung zu übernehmen und ein Change Maker zu sein.
Siehe Seite 10-11



Fitness

Fordere dich heraus, deine Gesundheit, Fitness und Leistung zu verbessern.
Siehe Seite 12-13



Talente

Fordere dich heraus, deine Talente oder Interessen zu entdecken oder zu erweitern.
Siehe Seite 14-15



Expeditionen

Fordere dich zu einer Expedition heraus und erkunde die Welt um dich herum.
Siehe Seite 16-17



Dein Award Programm

Du stellst dein eigenes Programm zusammen und wählst Aktivitäten für jeden Teil des Awards.

Dein Award Leader kann dich beraten, wenn du Hilfe brauchst.

Dies ist dein Award und es liegt ganz bei dir, was du in den einzelnen Programmteilen machst. Du forderst dich selbst heraus und wirst feststellen, was es für ein tolles Gefühl ist, Fortschritte zu machen und deine Ziele zu erreichen. Du kannst mit einer Aktivität beginnen, die du schon immer machen wolltest, oder deine Talente in den Aktivitäten, an denen du bereits teilnimmst, weiter ausbauen - dein Award, deine Wahl! Als Nächstes musst du für jeden Programmteil eine:n Gutachter:in finden und mit ihm:ihr SMARTe Ziele für die Programmteile vereinbaren. Diese Person sollte sich in der jeweiligen Aktivität auskennen und darf nicht mit dir verwandt sein. Dein Award Leader wird dir bestätigen, ob deine Gutachter:in für die von dir gewählte Aktivität geeignet ist. Wenn du fertig bist, trage deinen Award, die ausgewählten Aktivitäten und deine Ziele für jeden Programmteil in das Online Record Book (ORB) ein (siehe Seiten 6-7).

Zeitlicher Rahmen

Du kannst mit dem Bronze Award beginnen, wenn du 14 Jahre oder älter bist. Du musst die Aktivitäten in jedem Programmteil regelmäßig für eine Mindestdauer von durchschnittlich einer Stunde pro Woche durchführen:

Fitness	minimum 3 Monate	}	Plus extra 3 Monate in einem dieser Programmteile
Talente	minimum 3 Monate		
Engagement	minimum 3 Monate		
Expeditionen	2 Tage + 1 Nacht		

Vergiss nicht, deine Aktivitäten regelmäßig im ORB zu dokumentieren. Siehe Seiten 6-7.

Wie du deinen Award dokumentierst

Das Online Record Book (ORB) ist eine App, mit der du deine Aktivitäten auf dem Weg zu deinem Award festhältst. Du kannst sie im App Store herunterladen (ORB Participant)

• Anmeldung im ORB

Falls du dich am Computer anmelden möchtest, gehe auf www.onlinerecordbook.org.

• Melde deine gewählten Aktivitäten an

Im ORB kannst du deine Aktivitäten eintragen und deine persönlichen Ziele formulieren. Achte darauf, dass sie smart formuliert sind, also spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden. Ein smartes Ziel wäre z.B.: In 6 Monaten kann ich auf Türkisch eine einfache Unterhaltung mit einer türkischen Person führen. Trage auch ein, wie du das Ziel erreichen möchtest.

• Finde deine Gutachter:innen

Finde jemanden (keinen Verwandten), der:die sich mit der von dir gewählten Aktivität auskennt (z. B. Trainer:in). Du kannst die Daten deines:deiner Gutachter:in im ORB eintragen. Frage aber vorher, ob er:sie damit einverstanden ist.

• Aktivitäten durchführen

Führe deine Aktivitäten regelmäßig für die festgelegte Zeit durch. Trage sie im ORB ein. Du kannst auch Fotos hochladen.

• Gutachten

Wenn du einen Programmteil abgeschlossen hast, musst du sicherstellen, dass du auch dein Gutachten erhältst; anschliessend kannst den den Teil bei deinem Award Leader einreichen.

• Du hast es geschafft!

Wenn du alle vier Programmteile ausgefüllt hast, reicht dein Award Leader den Antrag zur Genehmigung ein. Sobald dein Bronze Award genehmigt ist, wirst du benachrichtigt - herzlichen Glückwunsch! Jetzt ist es an der Zeit, dich für deinen Silber Award anzumelden!

ORB Häufig gestellte Fragen

Was ist mein Benutzername?

Dein Benutzername ist die E-Mail-Adresse, die du bei deiner ersten Anmeldung im Online Record Book angegeben hast.

Ich habe meine E-Mail bestätigt, kann mich aber nicht anmelden.

Dein Award Leader muss dir den Zugang zum Online Record Book genehmigen, also frag nach, ob dies bereits geschehen ist.

Kann ich mein Passwort ändern?

Ja. Klicke auf die Stelle, an der es heißt "dein Name" und es öffnet sich ein Fenster. Von hier aus kannst du dein Passwort ändern, deine persönlichen Daten aktualisieren und auch dein Profilbild ändern.

Ich habe Nachweise, die ich speichern möchte. Kann ich sie im ORB speichern?

Ja, du kannst Fotos, Videos und eingescannte Dokumente hochladen.

Ich habe mein Passwort vergessen!

Klicke auf den Link "Hast du dein Passwort vergessen?" und du wirst eine E-Mail erhalten.

Wie zählt das ORB meine Stunden?

Für die Programmteile Talente, Fitness und Engagement des Awards musst du dich über einen bestimmten Zeitraum hinweg regelmäßig engagieren. Im Online Record Book werden alle Aufzeichnungen in Viertel-, halben und ganzen Stunden aufgezeichnet. Die allgemeine Anforderung für die Bereiche Talente, Fitness und Engagement ist eine regelmäßige Aktivität von einer Stunde pro Woche oder zwei Stunden pro zwei Wochen über den geforderten Zeitraum. Du kannst deinen Award nicht erreichen, wenn du dich in einem kürzeren Zeitraum intensiver betätigst.

Wie kann mein:e Gutachter:in meinen Programmteil abzeichnen?

Wenn du einen Programmteil abgeschlossen hast, kannst du deinem:deiner Gutachter:in über das ORB ein Berichtsformular direkt per E-Mail schicken. Alternativ kannst du eine Zusammenfassung deiner Aktivitäten herunterladen und ausdrucken, damit dein:e Gutachter:in sie unterschreiben kann. Anschließend scannst du den Bericht ein und lädst ihn in deine Dokumente hoch. Wenn du keinen Zugang zu einem Scanner hast, sprich mit deinem Award Leader über andere Möglichkeiten des Nachweises.

Deinen Award erreichen

Du hast deinen Award geschafft, wenn Folgendes auf dich zutrifft:

- Du hast deine Aktivitäten für jeden Programmteil jeweils 1h/Woche über den Mindestzeitraum durchgeführt.
- Du hast alle deine Aktivitäten aufgezeichnet und Nachweise in das Online Record Book (ORB) hochgeladen.
- Deine Gutachter:innen sind mit deinen Fortschritten zufrieden und haben ihre Berichte fertiggestellt.
- Du hast deinen Award über das ORB bei deinem Award Leader eingereicht und er:sie hat deinen erfolgreichen Abschluss bestätigt.

Die Informationen zu deinem Award werden auch von unserem Verein überprüft. Wenn alles in Ordnung ist, bekommst du die Nachricht, dass du deinen Bronze Award geschafft hast.

Herzlichen Glückwunsch!

Du kannst jetzt deine Auszeichnung und deine Anstecknadel erhalten. Frag deinen Award Leader, wann die Verleihung deines Awards stattfinden wird, das ist die Gelegenheit, deinen Erfolg gemeinsam mit deiner Familie und deinen Freunden zu feiern!

Wenn du deinen **Bronze Award** abgeschlossen hast, kannst du auch gleich mit dem Silber Award weitermachen. Wenn Du von Bronze zu Silber wechselst, bleiben alle Deine Kontoinformationen auf dem ORB bestehen.

Denke auch daran, den Award deinen Bewerbungsunterlagen hinzuzufügen, du wirst erleben, dass Arbeitgeber, weiterführende Schulen und Hochschulen von deinen Erfahrungen begeistert sein werden!

Die Programmteile

Auf den folgenden Seiten findest du grundlegende Informationen zu jedem Programmteil, in dem du dir eine Herausforderung suchst, um deinen Bronze Award zu machen.

Wir geben dir ein paar Ideen für Aktivitäten mit auf den Weg. Denke daran, dass es sich nur um Vorschläge handelt. Sie sollen dich inspirieren, um herauszufinden, was dich wirklich interessiert und was du schon immer mal ausprobieren wolltest.



Engagement/Dienst



Über den Programmteil Engagement kannst du dich sozial engagieren und Dinge verändern, die du ungerecht findest.

Du lernst Leute kennen, mit denen du sonst vielleicht nicht in Kontakt kommen würdest, und erkennst, welchen positiven Beitrag du für deine Gemeinde bewirken kannst.

Außerdem kannst du Fähigkeiten wie Teamarbeit, Kommunikation und Selbstvertrauen stärken.



"Der Award hat mein Selbstvertrauen gestärkt und mir geholfen, mich zu engagieren. Das Programm hat mich auch viele andere Dinge gelehrt. Ich habe gelernt, mir meine Zeit besser einzuteilen, immer weiter Erfahrungen zu sammeln und auch neue Dinge auszuprobieren."

*Nia
Indonesien*

Aktivitäten planen

Die Liste der möglichen Aktivitäten ist unbegrenzt und wird vor allem von den verfügbaren Ressourcen oder Möglichkeiten bestimmt. Um die notwendige Ausgewogenheit des gesamten Awards zu gewährleisten, solltest du darauf achten, dass du keine Aktivitäten wählst, die deinen gewählten Aktivitäten im Bereich **Fitness** oder **Talente** zu ähnlich sind. Es gibt viele Menschen und Organisationen, die bereit sind, dir eine Möglichkeit zu bieten, dich sozial zu engagieren. Dazu gehören: Jugendzentren, Seniorenheime, Kinder- und Jugendheime, Krankenhaus- oder Gefängnisverwaltungen, Naturschutzgruppen, freiwillige Jugend- und Tierschutzorganisationen und nationale und internationale Nichtregierungsorganisationen. Du kannst aber auch älteren Nachbarn beim Einkaufen helfen oder an deiner Schule eine Kampagne zur Bekanntmachung der UN-Kinderrechte organisieren.

Dein Award Leader wird dich ermutigen, in deiner Umgebung nach geeigneten Möglichkeiten zu suchen, und die Aktivitäten sollten im Allgemeinen in die folgenden Kategorien fallen:

Kategorien für Aktivitäten im Programmteil Engagement

- Unterstützung von Menschen in der Gemeinde
- Hilfe für Tiere
- Jugendarbeit
- Kommunale Bildung und Gesundheitserziehung
- Umweltarbeit
- Wohltätigkeitsarbeit
- Unterstützung eines örtlichen Rettungsdienstes

Wenn du nicht weißt, was du im Programmteil Engagement machen kannst, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die du nutzen kannst. Du kannst mit deinem Award Leader sprechen, dich mit anderen Teilnehmer:innen austauschen, auf der internationalen Website des Awards nachsehen (www.intaward.org) oder auf der Seite des Awards in Deutschland stöbern (www.duke-award.de).

Fitness



Der Programmteil "Fitness" des Awards ermutigt dich, deine Gesundheit und Fitness zu verbessern.

Du kannst dich für einen Mannschaftssport, eine Einzelsportart oder eine andere Aktivität entscheiden. Es kann etwas sein, das du bereits regelmäßig machst oder etwas ganz Neues.

Der Programmteil Fitness soll dich gesund und glücklich machen und dir helfen, wertvolle Talente, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen. Vor allem soll er Spaß machen!



"Als mein Lehrer mich ermutigte, eine neue Sportart auszuprobieren anstatt beim Fußball zu bleiben, war ich nicht sehr begeistert, aber ich war auch auf der Suche nach etwas Neuem, also nahm ich widerwillig die Herausforderung an und entschied mich für die Leichtathletik... Ich kenne den Award-Spruch 'In dir steckt mehr, als du denkst' und ich bin ein Beispiel dafür."

Etiam, Ghana

Startinfo für Bronze Teilnehmende

Arten von Aktivitäten

Die Liste der möglichen Aktivitäten ist fast unbegrenzt, aber du solltest darauf achten, dass du keine Aktivitäten auswählst, die im Sinne des Awards in den Programmteil "Talente" oder "Engagement" fallen (oder zumindest darauf achten, dass dein Programm ausgewogen ist). Im Wesentlichen sollte die gewählte Aktivität eine körperliche Herausforderung für dich darstellen oder dich fordern.

Die Aktivitäten für den Programmteil Fitness lassen sich grob in die folgenden Kategorien einteilen:

Kategorien für Aktivitäten im Programmteil Fitness

- Ball- und Schlägersportarten
- Leichtathletik
- Radsport
- Wassersport
- Wintersport
- Kampfsportarten
- Tierische Sportarten
- Fitness-Aktivitäten
- Abenteuersportarten
- Straßensport

Wenn du nicht weißt, was du im Programmteil **Fitness** machen kannst, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die du nutzen kannst. Du kannst mit deinem Award Leader sprechen, dich mit anderen Teilnehmer:innen austauschen oder auf der Seite des Awards in Deutschland stöbern (www.duke-award.de). Dort findest Du unter Materialien *Auswahllisten* mit vielen Beispielen für Aktivitäten.

Talente



Im Programmteil **Talente** kannst du deine persönlichen Interessen sowie deine praktischen und sozialen Fähigkeiten ausbauen.

Du kannst dich entscheiden, ob du eine bereits vorhandene Fähigkeit verbessern oder etwas Neues ausprobieren möchtest. Es geht darum, etwas zu lernen und darin besser zu werden, um dir ein Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen zu geben.



"Der Award hat mich geprägt, geformt, gestärkt und wirklich zum Besseren verändert. Ich habe so viel Vertrauen in mich selbst, dass ich anderen helfen und einen positiven Beitrag für die Welt leisten kann, dank all dem, was ich durch den Award gelernt habe."

Emily
South Africa

Arten von Aktivitäten

Die Liste der möglichen Aktivitäten ist fast unbegrenzt, aber Du solltest darauf achten, dass du keine Aktivitäten wählst, die im Sinne des Awards den Programmteilen **Fitness** oder **Engagement** zuzuordnen sind.

Die Aktivitäten für den Programmteil **Talente** lassen sich grob in die folgenden Kategorien einteilen:

Kategorien für Aktivitäten im Programmteil **Talente**

- Musik
- Schauspiel
- Kunst und Handwerk
- Klima und Umwelt
- Tiere und Pflanzen
- Medien und Kommunikation
- Spiele
- Literatur, Naturwissenschaften, Geschichte, Sprachen, Allgemeinwissen
- Alltägliche, technische und berufliche Fähigkeiten

Wenn du nicht weißt, was du im Programmteil **Talente** machen kannst, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die du nutzen kannst. Du kannst mit deinem Award Leader sprechen, dich mit anderen Teilnehmer:innen austauschen oder auf der Seite des Awards in Deutschland stöbern (www.duke-award.de). Dort findest Du unter Materialien **Auswahllisten** mit vielen Beispielen für Aktivitäten.

Expeditionen



Im Programmteil Expeditionen sind Entdeckergeist und Abenteuerlust gefragt...

Bei deiner Expedition oder Erkundung stärkst du deinen Teamgeist, dein Selbstbewusstsein und auch deine Gesundheit, außerdem lernst du viel über die Natur. Du wirst deine Komfortzone verlassen, denn es wird sicher eine Herausforderung. Aber am Ende wirst du es nicht bereuen! Wahrscheinlich wirst du die Erfahrung niemals vergessen.



"Ich bin stolz darauf, dass ich es am 21. Mai 2016 um 5:27 Uhr auf den Gipfel des Mount Everest geschafft habe. Everest...das war ein tolles Gefühl von Erfolg. Es hat mich dazu gebracht, mich weiter für den Award zu engagieren, damit ich auch in Zukunft sehen kann, wie er junge Menschen auf der ganzen Welt beeinflusst."

*Antish
Nepal*

Arten von Aktivitäten

Hier findest du eine Liste mit Ideen als Inspiration für deine Expedition oder Erkundung.

Expeditionen

- Die Natur erforschen: Erosion, Geologie, Küstenforschung, Flusstäler, Pflanzenkunde, Vogelkunde oder Tierkunde, Insektenkunde
- Die historische Landnutzung erforschen: prähistorische Menschen, historische Perioden
- Das Überleben oder Aussterben einer Sprache erforschen
- Erforschung des menschlichen Einflusses: Nationalparks, Umweltverschmutzung, Wanderer in abgelegenen Gebieten
- Gesundheitserhebungen oder Gesundheitserziehung in abgelegenen Gebieten
- Eine besonders anspruchsvolle Expedition zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Kanu/Kajak durchführen
- Untersuchung der Gruppendynamik unter schwierigen Bedingungen
- Mit dem Kajak die gesamte schifffbare Strecke eines Flusses befahren
- Einem alten Pilgerpfad folgen



Fragen?

Wenn Du Fragen zu Deinem Award hast, sprich als erstes mit Deinem Award Leader - er:sie kann Dir am besten weiterhelfen.

Weitere Informationen findest Du auch unter www.duke-award.de.

Dank

Diese Publikation wurde von der Arbeit des Duke of Edinburgh's Award im Vereinigten Königreich inspiriert. Wir bedanken uns bei DofE UK und der International Award Foundation für die Zusammenarbeit.

Über uns

[The Duke of Edinburgh's International Award - Germany e.V.](#) ist eine in Deutschland als gemeinnütziger Verein eingetragene Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Duke of Edinburgh's International Award zu fördern, jungen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen und die Qualität des Awards weltweit sicherzustellen.

Wir möchten, dass jeder junge Mensch zwischen 14 und 24 Jahren auf der Welt die Möglichkeit hat, am Award teilzunehmen, so wie du. Wir wünschen dir viel Spaß mit deinen Erfahrungen!

Vergiss nicht, uns mitzuteilen, wie es dir ergangen ist und **deine Geschichten und Fotos zu teilen!**

Du kannst dich auch über die sozialen Medien mit uns verbinden:



[The Duke of Edinburgh's International Award - Germany e.V.](#)

Branitzer Platz 2, D - 14050 Berlin

T +49 (0)30 30834661 | F +49 (0)30 30834662 | info@duke-award.de | www.duke-award.de

Registriert im Vereinsregister unter der Nummer 610271.

