



H3KNI SA



H3KNISA je projekt prevencie fajčenia mladistvých na stredných školách

Deň bez vyučovania plný
zaujímavých workshopov s
inšpiratívnymi mladými ľuďmi, ktorí
môžu študentov motivovať hecnúť sa
a heknúť si k lepšiemu svoj život.

H3KNISA KONCEPT

Jednoduchý a účinný koncept osvetu a prevencie mladistvých a tínedžerov v oblasti závislostí od fajčenia, ako aj iných závislostí, ktorý si môže tiež každá škola ľahko zorganizovať vo vlastnej réžii.

Celodenný workshop H3KNISA v školách je postavený na inovatívnych a moderných princípoch prevencie odporúčanými Európskou komisiou.



Atraktívne témy



Rovesnícky prístup



Workshopy v malých komunitách



Bez pedagógov



Nenásilné zakomponovanie problematiky fajčenia



ODOMKNUTÝ POTENCIÁL

H3KNISA LEKTOROV

Pred študentov sa postaví mladí ľudia, rovesníci z rovnakej generácie, generácie tretieho tisícročia (3K), ku ktorým študenti vzhliadajú a sú pre nich prirodzenými autoritami.

Osobné stretnutie s inšpiratívnymi rovesníkmi je pre stredoškolákov zážitkom a vďaka ich príbehom, skúsenostiam, úspechom i pádom **motivujú h3knúť si život k lepšiemu, v ktorom fajčenie nemá zmysel.**



To je ten náš Matúš
INFLUENCER

Sociálne sletá ich pozlátka



Bekim
INFLUENCER

No stress. Shit happens.



Sima Jurovátá
MLADÍ ZA KLÍMU

Každý môže byť
greenfluencer



Rado Hoppej
NIE JE TÚRA BEZ ŠTÚRA

Aj cestovanie po Slovensku
tí môže h3knúť život



Valentína Sedíleková
CHUŤ ŽIŤ

Kam až môže zájsť túžba
po štíhlosti?



Filip Schlosscher
FINANCOPEDIA

Všetko o financiách
na strednej

Spoznajte viac lektorov

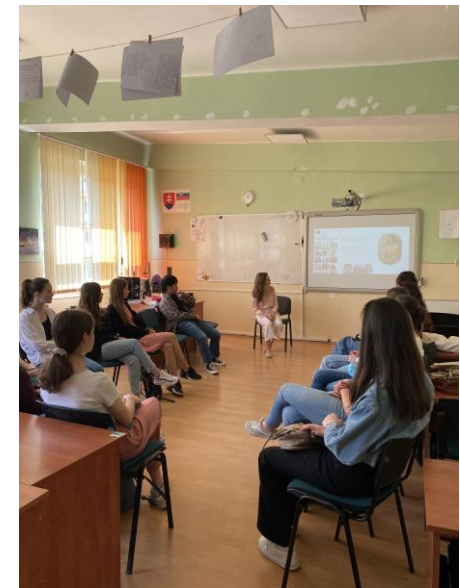
H3KNISA NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

2022 / 1. polrok 2023

- 6 realizovaných SŠ po celom Slovensku
- 10 plánovaných SŠ
- 11 slovenských miest
- 3 500 stredoškolákov
- 580 workshopov
- 15 lektorov









Ako na týždňerov, aby nefajčili H3KNITE ICH

Deň bez vyučovania. Žiadne výchovné koncerty, žiadne prednášky, ale motivujúce témy, príbehy a výzvy od zaujímavých ľudí a spikrov z generácie tretieho tisícročia, teda 3K. To je H3KNISA - inovatívny a moderný koncept prevencie závislosti od fajčenia u stredoškôlkov, ktorý má u týždňerov a pedagógov veľký úspech.

PRAVIDELNE FAJČÍ ŠTVRTINA STREDOŠKÔLÁKOV

Na Slovensku fajčí približne pätina dospelých populácie a na prahu dospelosti má skúsenosti s fajčením polovica opýtaných týždňerov. Až 90 % z tých, ktorí sa stanú pravidelnými fajčiarmi, začína fajčiť pred deväťročnou, teda už na strednej škole. Na Slovensku fajčí denne alebo niekoľkokrát za týždeň až štvrtina stredoškôlkov, pričom viac ako tretina z nich začala už na základnej škole. Fajčia preto, lebo je to cool a chcú zapadnúť do partie. Mladý organizmus získava závislosť rýchlo, už po piatich škatúlkach cigariet. Prestať fajčiť je preto pre nich problém. Prícom jedným z hlavných dôvodov, prečo sa mladým nedarí prestať fajčiť alebo ani nezačať, je stres, ktorý pravidelne zažívajú.

VPLYV NA ZDRAVIE

Na mladý organizmus, ktorý je ešte stále vo vývoji, má však fajčenie ešte

závažnejší vplyv ako u dospelých. Odborníci dlhodobo upozorňujú, že aj menej intenzívne fajčenie môže u detí a týždňerov významne znížiť imunitu, znížiť obsah kyslíka v krvi, spôsobovať

častejšie respiračné ochorenia, zvyšovať riziko vzniku cukrovky a kardiovaskulárnych chorôb, a to najmä zvýšený krvný tlak u mladom veku. Fajčenie od skorého veku sa podpisuje



je pod väčšiu únavu detí, pokles ich výkonnosti a častejšie bolesti hlavy. Nepilnoletým fajčiárom sa tiež rýchlejšie kazia zuby, v jeho dôsledku im viac páchne z úst a z estetického hľadiska je tiež jedným z faktorom nezdravej pleti a predčasnej tvorby vrások.

BEZ VYUČOVANIA, V MALÝCH KOMUNITÁCH A BEZ PEDAGÓGOV

Keďže na mladých ľudí nefungujú ohľadom fajčenia príkazy, zákazy ani mentorovanie, iniciatíva Na veku záleží, ktorá sa problematike fajčenia mladistvých a predaja cigariet maloletým venuje už takmer štvrtstoročie, sa vybrala na stredné školy s celodenným workshopom H3KNISA. H3KNISA je deň bez vyučovania plný zaujímavých workshopov na témy, ktoré mladých zaujmú, v malých skupinkách, s inšpiratívnymi spikrami, ku ktorým dnešná generácia študentov vzhliada a sú pre nich prirodzenými autoritami či motivátormi. Je to jednoduchý a účinný koncept osvetly a prevencie mladistvých a týždňerov v oblasti závislosti od fajčenia. Konceptia celodenného workshopu je postavená na moderných princípoch prevencie závislosti detí a mladistvých od fajčenia

-  **ATRAKTÍVNE TÉMY**
-  **ROVESNÍCKY PRÍSTUP**
-  **WORKSHOPY V MALÝCH KOMUNITÁCH**
-  **BEZ PEDAGÓGOV**
-  **NENÁSILNÉ ZAKOMPONOVANIE PROBLEMATIKY FAJČENIA**



a odporúčaniami Európskej komisie, stredoškolských pedagógov, ako aj samotných študentov.

PODNIKANIE, FINANČIE, SEBALÁSKA, EKOLÓGIA, STRES ČI SEXUÁLNA VÝCHOVA

Podľa nedávneho prieskumu sa síce týždňeri a dnešní stredoškôlci považujú za voľku spokojných a šťastných ľudí, ale stále ich trápi určité problémy. Najviac mladých trápi nejasná budúcnosť, peniaze, nedostatočná sebadôvera, ako aj nuda a vlastné duševné problémy. Naopak, šťastnými ich robia priatelia a partia, hudba, koňčky, dobré jedlo a veľa spánku. Ich najväčšími zlozvykmi sú lenivosť a veľa času na mobile. Po škole chcú mať zamestnanie, ktoré ich baví a až vyše štvrtina z nich chce podnikať. Najlepší vplyv na nich majú stále rodičia, hneď potom priatelia a ľudia, ktorí v živote niečo dosiahli.

V škole by sa chceli učiť viac o financiách, ako začať podnikáť, ako sa starať o svoje fyzické a duševné zdravie, o sebaláske, o zvládání stresu a emócií, sexuálnej výchovy, kritickom myslení, zdravej výživy či ekológii. A práve to sú témy, ktoré s nimi preberajú spikri na workshopoch H3KNI SA. Mladí ľudia, ktorých sledujú v sociálnych sieťach, v médiách, ktorých život a smerovanie ich zaujíma a veľakrát by radi nasledovali ich príklad aj vo svojom živote.

MLADÍ MLADÝM

H3KNISA tak prináša do stredných škôl mladých ľudí, ako sú Bekim,

H3KNISA DO ŠKÔL

V minulom školskom roku prebiehali pilotné projekty na viacerých stredných školách na Slovensku, túto jeseň H3KNI SA pokračovalo na Strednej zdravotníckej škole v Humennom a pilotný ročník ukončila Obchodná akadémia v Prievidzi. A od januára 2023 sa bude môcť do H3KNISA zapojiť ešte viac škôl tak, že si workshop budú vedieť s významnou pomocou H3KNISA jednoducho zorganizovať vo vlastnej réžii.

Viac o H3KNISA, vrátane informácií pre školy, ktoré sa chcú zapojiť, nájdete na www.h3knisa.sk

influencer Matúš Okajček, Valentína Sedleková z OZ Chuf žiť, Marek Mach a Simi Jurovátá z OZ Mladí, Maroš Mušíka a Juraj Smolík z OZ Prima, slowfashion influencerka LaFlorita, Filip Schlosser z Financopédie, Val a Miška zo Sexuálnej výchovy, blogger Rado Hoppej Nie je túra bez Štúra, rapper Lyrík H, tréner Marek Keveš, ale aj Filip a Viliam z Jovitepu či Martin Jakubis z Halaškárne, ktorí rozbehli podnikanie na strednej škole.

Osobné stretnutie s inšpiratívnymi rovesníkmi je pre stredoškôlkov zážitkom a vďaka ich príbehom, skúsenostiam, úspechom i pádom motivujú h3kúf si život k lepšiemu, v ktorom fajčenie nemá zmysel.

Dnes 09:00 | Nové Časy | Zbaviť

SPONZOROVANÉ Mladí influenceri hovoria mladým – NEFAJČITE! Ale inak

Zdieľať

Máte tip? Dajte nám vedieť



H3KNISA lektori so Svite – SOŠ Polytechnická
 Zdroj: H3KNISA

Deň bez vyučovania. Žiadne výchovné koncerty, žiadne prednášky, ale motivujúce témy, príbehy a výzvy od zaujímavých ľudí a spikrov z generácie tretieho tisícročia, teda 3K.


Inovatívny a moderný koncept prevencie závislosti od fajčenia u stredoškôlkov H3KNISA má u týždňerov a pedagógov veľký úspech.

Na Slovensku fajčí približne pätina dospelých populácie a na prahu dospelosti má skúsenosti s fajčením polovica opýtaných týždňerov. A keďže na mladých ľudí nefungujú ohľadom fajčenia príkazy, zákazy, ani

www.h3knisa.sk



H3KNI SA H3KNI SA PRE ŠKOLY LEKTORI AKTUALITY KONTAKTY



H3KNISA je projekt prevencie fajčenia mladistvých na stredných školách


Deň bez vyučovania plný zaujímavých workshopov s inšpiratívnymi mladými ľuďmi, ktorí môžu študentov motivovať hecnúť sa a hecnúť si k lepšiemu svoj život.

Jednoduchý a účinný koncept osvedčil v oblasti závislostí od fajčenia, ako aj iných závislostí, ktorý si vie každá škola ľahko zorganizovať vo vlastnej réžii.

Celodenný workshop H3KNISA v školách je postavený na inovátnych a moderných princípoch prevencie odporúčanými Európskou komisiou.

(odborné stanovisko OZ PRIMA)

H3KNI SA H3KNI SA PRE ŠKOLY LEKTORI AKTUALITY KONTAKTY



Ako prihlásiť školu

[Prihlásiť školu](#)

Pripravte si H3KNISA vo svojej škole

Pomôžeme vám

Pripravte celodenný workshop vo vašej škole je s našou pomocou a podporou.

- Jednoduché a nenáročné
- S minimálnou personálnou náročnosťou zo strany školy
- So žiadnou ož malou finančnou náročnosťou

H3KNI SA H3KNI SA PRE ŠKOLY LEKTORI AKTUALITY KONTAKTY

Prihláška pre školy v 7 rýchlych krokoch

O škole / údaje do zmluvy Krok 1

Meno školy	Povedzte nám niečo o svojej škole a prečo sa chcete zapojiť do projektu. (maximálne 900 vrátane medzier)
Adresa školy	
IČO	
IBAN	
Číslo účtu	

[DALEJ](#)

Kontakty Krok 2

Meno školy	Pedagóg zodpovedný za projekt H3KNISA
Meno a priezvisko	Meno a priezvisko
E-mail	E-mail
Mobilné číslo	Mobilné číslo

[DALEJ](#)

Komunikačné nástroje školy Krok 3

H3KNISA na školách

[viac](#)

Ako prihlásiť školu

[viac](#)

Lektori

[viac](#)

Generácia 3K

[viac](#)

Aktuality

[viac](#)

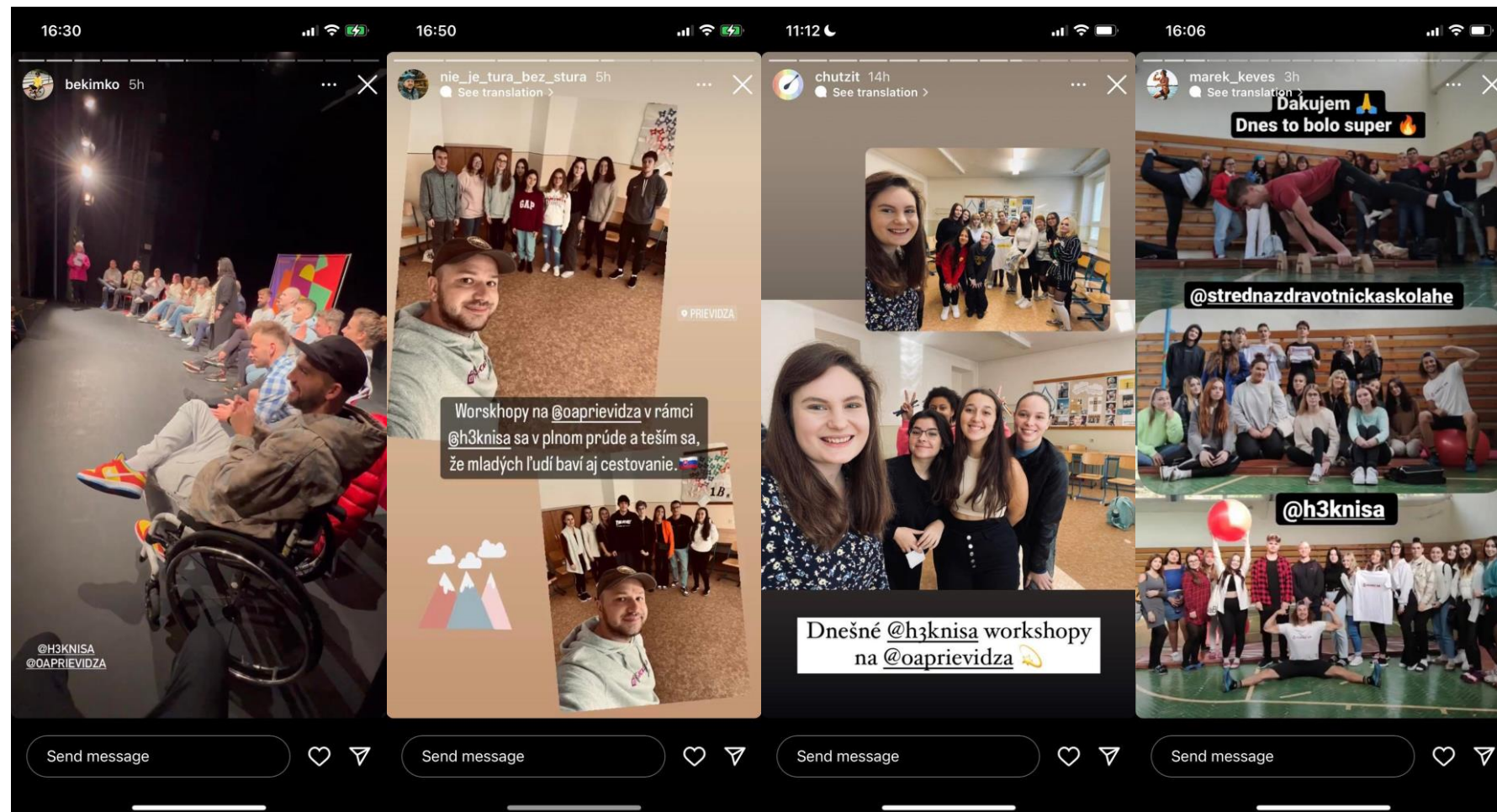
Na veku záleží

[viac](#)

influenceri

>600 posts & stories

1,5 mil. zásah



influenceri

