



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 postavlia 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 stredoškólkov zážitkom a vďaka ich príbehom, skúsenostiam, úspechom i pádom **motivujú h3kúť si život k lepšiemu, v ktorom fajčenie nemá zmysel.**



To je ten náš Matúš

INFLUENCER

Sociálne siete a ich pozlátka

Ambasádor H3KNISA a úspešný influencer **TO JE TEN NÁŠ MATÚŠ** na svojom workshope otvorí tému Sociálne siete a ich pozlátka a podebatuje o viacerých stránkach influencerstva.



Bekim

INFLUENCER

No stres – Shit happens

Bekim na svojom workshope bude hovoriť o tom, ako sa ani v beznádejných situáciách nevzdávať, ako je dôležité makať na sebe, aj keď iní hovoria, že to už nejde a že život = party.



Val a Miška

SEXUÁLNA VÝCHOVA

Nahota a hranice súkromia v online svete

S Val A Miškou zo Sexuálnej výchovy môžete otvorene, bez ostychu a blbého pocitu otvárať akékoľvek témy týkajúce sa vzťahov a sexu. Začnú však témou: Nahota a hranice súkromia v online svete.



Valentína Sedileková

CHUŤ ŽIŤ

Kam až môže zájsť túžba po štíhlosti?

Valentína si prešla anorexiou a bulímiou, dnes pomáha dievčatám aj chlapcom cez neziskovú organizáciu Chuť žiť. Na interaktívnom workshope môžete v úprimnej atmosfére spoločne prísť na odpovede na otázky o poruchách príjmu potravy, body shamingu a o tom, prečo tak veľmi túžime po štíhlosti či veľkých svaloch.

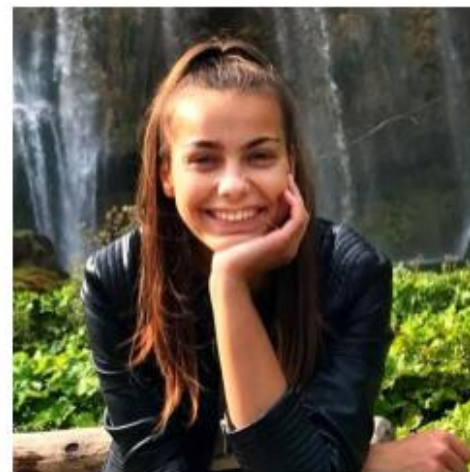


Filip Schlosser

FINANCOPÉDIA

Všetko o financiách na strednej

Na svojom workshope podiskutuje o všetkom čo potrebujete na strednej škole vedieť o svete financií a ako správne by mali h3knúť život k lepšiemu.

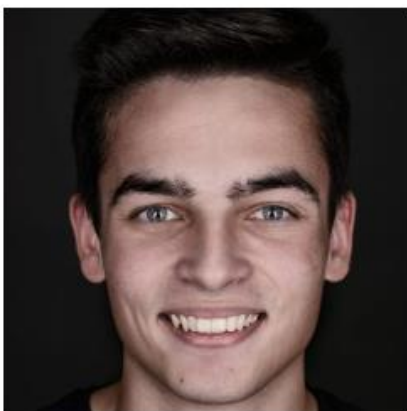


Sima Jurovatá

MLADÍ ZA KLÍMU

Každý môže byť greenfluencer

Sima je dhoročná dobrovoľníčka, ktorá nahráva podcasty s enviro tematikou, organizuje diskusie na enviro témy a aktívne spravuje stránku Mladí za klímu. Môžete s ňou rozoberať mnohé ekologické témy, ale aj to, ako sa stať greenfluencerom.



Marek Mach

MLADÍ PROTI FAŠIZMU

Občiansky aktivizmus a extrémizmus

Nemenej zaujímavý, a hlavne veľmi aktuálny, bude workshop s MAREKOM MACHOM, ktorý je spoluzakladateľ zväzku OZ Mladí, mladých ľudí, ktorí stoja aj za známymi Správy Mladí, Mladí za klímu a Mladí proti fašizmu. Môžete s ním diskutovať na rôzne spoločenské témy, ktoré by mladým ľuďom nemali byť ľahostajné. Zvlášť sa bude venovať téme Občianskeho aktivizmu a extrémizmu.



La Florita

FASHION INFLUENCERKA

Upcyclácia – dokážeme nosiť textilný odpad?

Slow fashion blogerka, ktorá nenúti nakupovať. Na workshope zistíte, ako sa h3kla a vyskúšala si rok bez nákupov. Tiež sa stala súčasťou celosvetového hnutia Fashion Revolution a začala sa venovať udržateľnej móde. Naučí vás upcyklovať – tvoriť z textilného odpadu a inšpiruje vás ako premeniť staré a nenosené oblečenie na krásne kúsky.



**Filip Jovanovič
a Viliam Štajgár**

JOVITEP

Nápad podnikat' už na strednej

Tvrdia, že nápadov na podnikanie vidia veľa. S prvým začali ešte na strednej škole. Svoj príbeh a svoje skúsenosti s rozbehom podnikania prídu porozprávať FILIP JOVANOVIČ A VILIAM ŠTAJGÁR z Jovitepu.



Marek Keveš

TRÉNER – THE KING OF THE NORTH

Telo ako dôkaz

Marek popiera zákony fyziky – neustále pozitívny tréner, výživový poradca, je prvý víťaz (dnes už svetovej) súťaže King of the North, a ďalšie roky jej spoluorganizátor. Začal na sebe a svojich snoch makat' už na strednej. Môžete s ním debatovať o tom, čoho všetkého môže byť Telo ako dôkaz.



Lyrik H

RAPER

Celoživotný H3KER

Písal básne už na základnej, rapovať začal na strednej škole. Je jedným zo zakladateľov rapu na Slovensku a veľký nadšenec zenu. Na svojom workshope porozpráva o svojej ceste celoživotného h3kera a rapera, o výzvach, omyloch a víťazstvách na ceste k sebarealizácii.



Rado Hoppej

NIE JE TÚRA BEZ ŠTÚRA

Aj cestovanie po Slovensku ti môže h3knúť život

Po 3 rokoch v zahraničí sa Rado vrátil späť na Slovensko a stal sa z neho turista vo vlastnej krajine. Na svojom workshope ukáže, že aj Slovensko ukrýva veľa zaujímavých a unikátnych miest, ktoré nám môže závidieť celý svet. A hlavne, že cestovaním objavíte aj svet v sebe.



Martin Jakubis

HALUŠKÁREŇ

Podnikanie – Spraviť z ničoho niečo nemusí byť len frárou

Podnikateľ a športovec na svojom workshope porozpráva ako rozbehol v pozícii čerstvého absolventa z minimálneho kapitálu svoj podnikateľský plán a počas pandémie našiel diery na trhu v gastro segmente. Prezradí tiež, odkiaľ čerpá svoje ďalšie podnikateľské plány a inovatívne nápady. A tiež ako popritom všetkom stíha aktívne poloprofesionálne športovať.



Maroš a Juraj

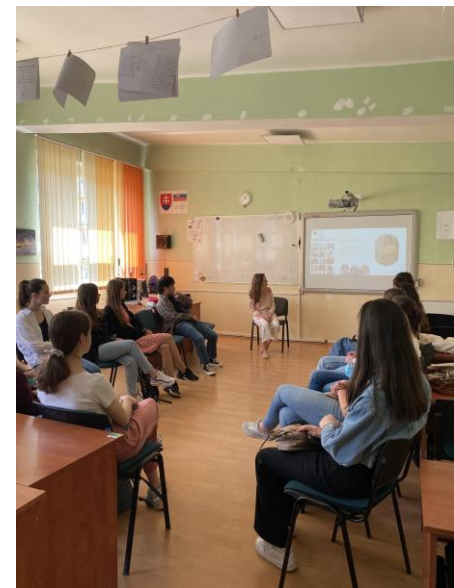
PSYCHOLÓG A SOCIÁLNY
PORADCA OZ PRIMA

Návyky, zlovyky, závislosti

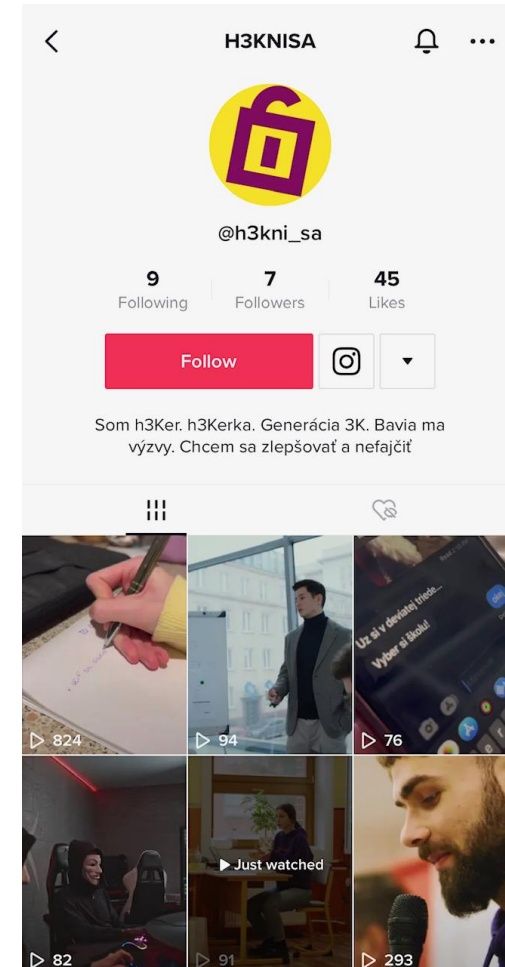
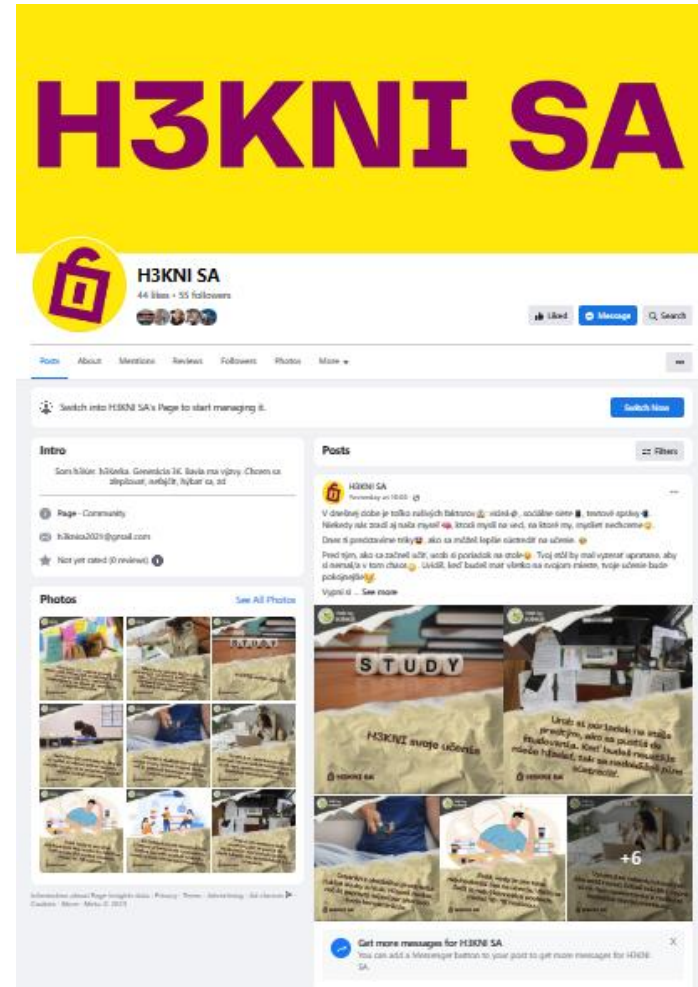
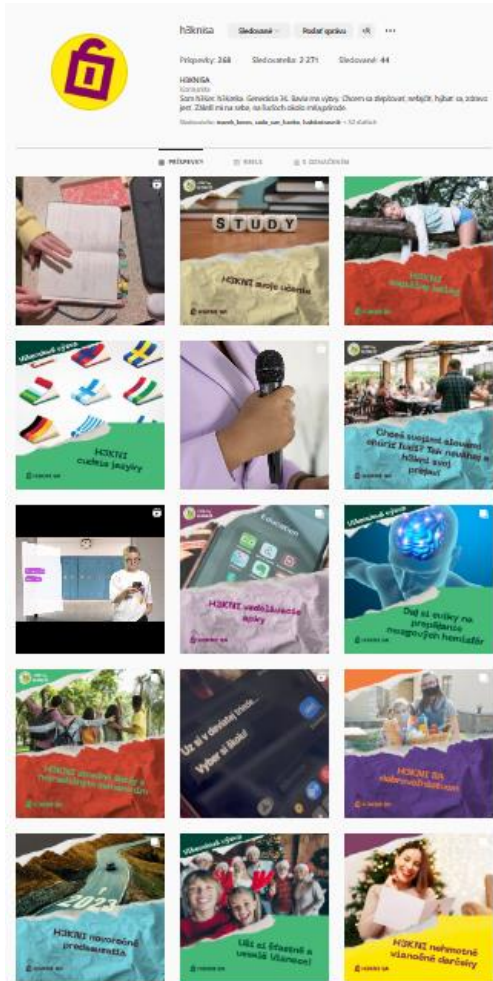
Maroš Mušinka a Juraj Smolík pracujú niekoľko rokov v občianskom združení Prima, ktoré pracuje v oblasti závislostí, najmä drogových. Na workshope s nimi debatujú o experimentovaní s drogami, alkoholom a tabakovými výrobkami. Taktiež o tom, ako závislosti vznikajú, prečo sme závislí, na čom môžeme byť závislí a aké sú možnosti prevencie a pomoci.

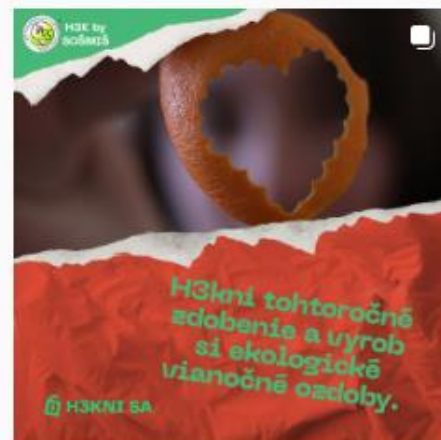
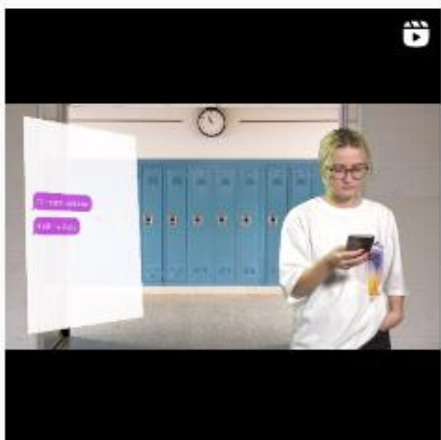
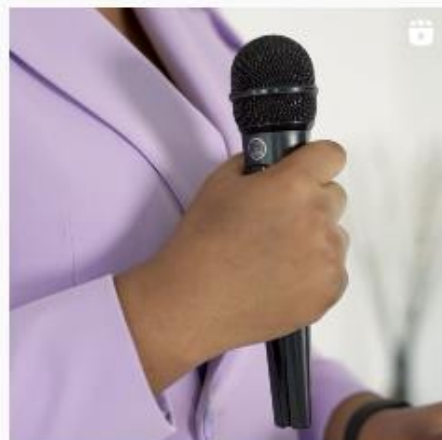
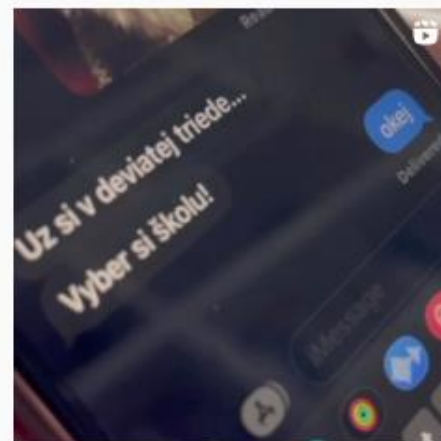
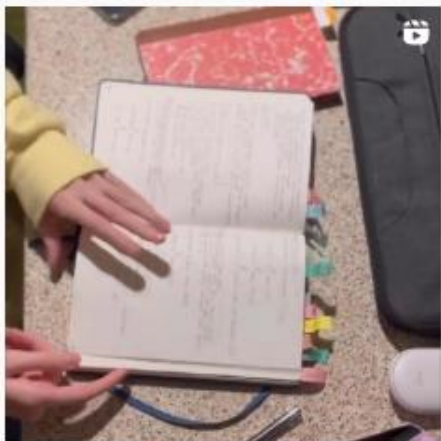






SoMe







Ako H3KNŮŤ saunovanie?

HSKNI SA

5 RÁD

Ako sa H3KNŮŤ, aby ťa nehackli

HSKNI SA

Medzinárodný deň počítačovej bezpečnosti

HSKNI SA

H3KNISA vesmírom

HSKNI SA

Víkendová výzva

Nájdi svoj zmysel života

HSKNI SA

Toto sú H3KERI generácie 3K zo SOŠMIS!

HSKNI SA

Ako H3KNŮŤ chlad?

HSKNI SA

HSKNI

H3KNI zmysel života

HSKNI SA

Víkendová výzva

Pošli nám jednu fotku spravenú smartfónom na tému „mladosť“

HSKNI SA

Víkendová výzva

Stiahni si krokomer alebo trackovaciú appku

HSKNI SA

Svet je lepšie miesto

HSKNI SA

Víkendová výzva

20. 11. Medzinárodný deň bez fajčenia

HSKNI SA

Víkendová výzva

H3KNI skromnosť

HSKNI SA

Ako sa zbavovať zbytočných vecí?

HSKNI SA



Krúžok H3KNISA na SŠ

Krúžok H3KNISA

- H3KNISA krúžok po vyučovaní
- H3KNISA teenage redakcia a content team
- Študenti školy môžu v reálnej praxi vyskúšať tvorbu online contentu a kampanu a heknúť sa k zlepšovaniu sa vo svojom obore a ľahšom uplatnení sa na trhu práce
- Študenti zároveň majú zaujímavé prednášky a rady profesionálov z praxe



H3KNISA V ŠKOLÁCH

Pilotný projekt v školskom roku
2022/2023

16 realizovaných* a plánovaných*
stredných škôl

11 slovenských miest

3 500 stredoškolákov

580 workshopov

15 lektorov

