

## Preventivní programy pro 7. - 9. ročník: 29. 1. 2025



Ve středu 29. ledna se žáci tří nejvyšších ročníků zúčastnili dvouhodinových preventivních programů, které ve škole realizovala nezisková organizace Portus Prachatice. Sedmáci se ponořili „Hlouběji do kyberprostoru“. Získali tak přehled o aktuálních rizicích souvisejících s využíváním internetu – kyberšikaně a šíření nepravdivých informací. Rizikem je využívání umělé inteligence, známé pod zkratkou AI.

„Překvapilo mě, že nejvíce rizik číhá na sociální síti TikTok. Sledovali jsme youtubera, který nám ukazoval videa. My jsme museli určit, co je real, a co je fake. Překvapilo mne, že deepfake tu je už od roku 1997. Deepfake vypadá velmi reálně, téměř nerozpoznatelně. Měli bychom si také hlídat vytváření závislostí na mobilech. V budoucnu to může být velký problém. Podle mne, by se o rizicích v kyberprostoru mělo více mluvit a také trochu učit,“ uvedli žáci ze sedmého ročníku ve zpětné vazbě na preventivní program.

Program pro osmičku se zaměřil na podporu zdravého vztahu k jídlu a prevenci poruch příjmu potravy. Všichni účastníci se zapojili do aktivit, vedli diskuzi a kladli otázky, což přispělo k hlubšímu pochopení tématu.

„Nevěděl jsem, že když budu až moc cvičit, tak tělo začne odmítat jídlo. Zaujalo mne, že nám paní lektorka řekla, jak dobře hubnout a při tom zdravě jíst. Zkusím změnit svůj jídelníček, protože nemám dostatek bílkovin. Asi bych měla omezit sladkosti. Důležité je jíst pestře, pravidelně a přiměřeně. V naší stravě musí být cukry, tuky, bílkoviny i vláknina. Zaujalo mne, že v Českých

Budějovicích je institut, který pomáhá lidem s poruchami příjmu potravy. Omezím brambůrky a čokolády. Nevěděla jsem, že existuje více druhů poruch příjmu potravy,“ popsali své postřehy žáci z osmé třídy.

Na komplexní osvětu v oblasti sexuálního zdraví byl zaměřen program pro devítku. Lektorka žáky seznámila s důležitými informacemi o bezpečném sexu, včetně prevence pohlavně přenosných nemocí a nechtěného těhotenství. Zařazena byla i diskuze o rizicích spojených se závislostí na pornografii.

„Jsme rádi, že jsme získali mnoho důležitých informací o zdravém přístupu k sexualitě a intimním vztahům,“ uvedli žáci v hodnocení dvouhodinového programu.

Marie Hrdinová – školní metodička prevence

