



VZŤAHOVÁ A SEXUÁLNA VÝCHOVA

Workshopy robíme primerane veku a vývinu detí, preto odporúčame nasledovné témy pre nasledovné ročníky:

ČO JE VZŤAHOVÁ A SEXUÁLNA VÝCHOVA

Vzťahová a sexuálna výchova je dôležitá náuka o vzťahoch, emóciách a fyzických a sociálnych aspektoch sexuality. Jej cieľom je poskytnúť mladým ľuďom vekovo adekvátne vedomosti, zručnosti a postoje tak, aby mali zdravé, bezpečné a rešpektujúce vzťahy. Je zároveň primárnou prevenciou sexuálneho násillia a obťažovania a ďalších negatívnych javov.

DRUHY WORKSHOPOV PRE VAŠU ŠKOLU

5. - 6. ročník

- GPS - vo svete emócií a vzťahov
V prípade záujmu je téma prispôsobená aj 1. stupňu ZŠ.

6. - 7. ročník

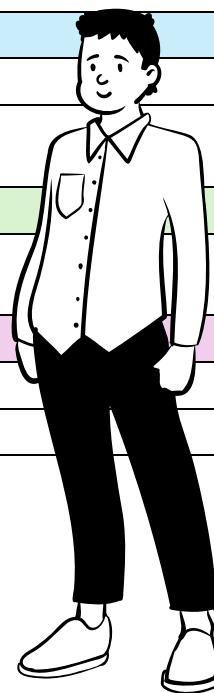
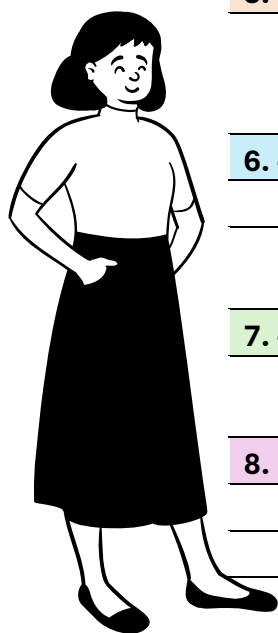
- Za hranicou
- Online svet

7. - 8. ročník

- Svet dospievania

8. ročník - SŠ

- Prevencia sexuálneho obťažovania
- Moje telo je jedinečné
- Bezpečný sexuálny život – (9. ročník - SŠ)



Pre objednanie workshopu vyplňte objednávku odbornej aktivity, ktorú máme zverejnenú na internetovej stránke v sekcii SCPP - Ponuky a tlačivá pre školy .

Dobrý deň, rada by som Vás informovala, že Workshopy s touto tematikou sú vytvorené tak, aby boli vekovo primerané, inkluzívne a interaktívne. Využívame možnosť diskusie či riešenia modelových situácií. Cieľom je, aby si mladí ľudia odniesli to, čo v danom veku na základe zdravého psychosexuálneho vývinu potrebujú, a aby mohli robiť zodpovedné a bezpečné rozhodnutia. Riadim sa zásadou, že je veľmi dôležité vytvoriť bezpečný priestor pre nadobúdanie informácií, zručností a rešpektujúcich postojov.

Pravidlá

Záleží nám na bezpečí detí a mládeže a na kvalite workshopu, preto by sme sa s vami radi komunikovali naše pravidlá. S odoslaním žiadosti rátame s tým, že s pravidlami súhlasíte, prípadne nám prosím dajte vedieť vaše špecifické potreby, požiadavky či očakávania:

1. Jeden workshop realizujeme len pre jednu triedu/jeden triedny kolektív (nespájame triedy). Záleží nám na tom, aby sa deti cítili bezpečne a toto je jeden z dôležitých predpokladov.
2. Maximálny počet osôb na 1 workshop je max. 25 - 30 (prípadne 1 trieda) žiakov. Individuálny prístup je pre nás dôležitý a chceme, aby si žiaci z workshopu odniesli čo najviac, preto neprekročujeme maximálnu kapacitu.
3. Workshopy realizujeme bez prítomnosti učiteľky/učiteľa, pedagogického asistenta/asistentky. Samozrejme, o cieľoch, obsahu aj forme workshopu vás radi informujeme tak, ako to vy alebo rodičovská komunita potrebujete - s dôrazom na zachovanie bezpečia žiaka. Potrebujeme zároveň, aby ste boli v škole k dispozícii pre prípad potreby. Ak má vaša škola špecifické pravidlá či systém konsekvencií, dajte nám, prosím, o nich vedieť vopred.
4. K workshopu nepotrebujeme špeciálne priestory, stačí trieda ideálne aj interaktívnou tabuľou a stoličkami. Ak máte k dispozícii flipchart, pomôže nám to, ale nie je to podmienka.
5. Nerozdeľujeme skupinu/triedu na chlapcov a dievčatá, pracujeme s celým kolektívom spoločne. Výnimky sú možné len v odôvodnených prípadoch na základe predchádzajúcej individuálnej dohody s vyučujúcou/vyučujúcim.
6. Workshop trvá maximálne 2 vyučovacie hodiny.
7. Začíname na prvej vyučovacej hodine. Potrebujeme však od vás bližšie informácie do mailu o začiatku – konci vyučovacích hodín.
8. Ak potrebujete informácie pre seba, vedenie školy, učiteľský zbor alebo rodičov o dôležitosti tohto workshopu či vzťahovej a sexuálnej výchovy napíšte nám na semacova@cvizilina.sk a radi vás podporíme tak, ako je to v našich kapacitách možné.

S pozdravom Mgr. Michaela Semačová

Psychológ SCPP CVI ZA

GPS - vo svete emócií a vzťahov (5 – 6 ročník)

Tému je možné adekvátne prispôbiť veku aj žiakom na 1. stupni.

Byť kamarátom alebo kamarátkou znamená zdieľať hru, radosť aj smútok. Žiaci sa učia pomenovať svoje pocity a rozumieť pocitom iných. Vďaka tomu si dokážu vytvárať a udržiavať priateľstvá.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- Rozumieť svojej emocionálnej mape: Rozpoznávať a pomenovať základné emócie (radosť, smútok, hnev, strach, prekvapenie). Uvedomiť si, že všetky emócie sú prirodzené a slúžia ako signál toho, čo sa v nich odohráva.
- Prepájať pocity so situáciami a telom: Naučia sa identifikovať, čo konkrétne v nich vyvoláva dané pocity, a ako sa emócie prejavujú na ich správaní či v tele.
- Používať pokročilé stratégie sebaregulácie: Osvoja si účinné techniky na zvládnutie silných emócií (napr. predýchanie, pauza pred reakciou, zmena prostredia, rozhovor), aby dokázali prejaviť aj hnev bezpečne a bez ubližovania.
- Rozlišovať rozdiely vo vzťahoch a citoch: Naučia sa rozpoznať rozdiel medzi rôznymi druhmi vzťahov (rodina, kamaráti, spolužiaci, partnerstvo) a odlíšiť pocity priateľstva, zamilovanosti, lásky a fyzickej príťažlivosti.
- Identifikovať znaky zdravého a nezdravého vzťahu: Zistia, čo tvorí základ zdravého vzťahu (dôvera, rešpekt, pomoc, sloboda) a naučia sa rozoznať nezdravé správanie (manipulácia, žiarlivosť, posmešky, prekračovanie hraníc, kyberšikana).
- Uplatňovať stratégie na riešenie konfliktov: Osvoja si techniky aktívneho počúvania, hľadania kompromisov a zvládania hádok s chladnou hlavou bez urážania.
- Prijímať konflikty v rodine ako prirodzenú súčasť dospelovania: Pochopia, že nezhody s rodičmi alebo opatrovníkmi sú počas dospelovania bežné a dajú sa riešiť s rešpektom na oboch stranách.
- Nastavovať a rešpektovať osobné hranice: Získajú istotu v tom, ako povedať „nie“, ak je im niečo nepríjemné, ako prijať „nie“ od druhých a ako sa úprimne ospravedlniť, keď urobia chybu.

Prečo je to dôležité:

GPS vo svete emócií a vzťahov je zameraná pre rozvoj emočnej inteligencie (EQ) a schopnosti navigovať v zložitých medziľudských väzbách. Podobne ako klasická navigácia v aute, aj tento pomyselný systém žiakom pomôže zorientovať sa, kde sa práve nachádzajú, kam smerujú a ako sa vyhnúť emočným „zápcham“ či nehodám. Vo veku 10 až 12 rokov deti vstupujú do obdobia dospelovania, kedy sa ich vnútorný svet aj sociálne vzťahy výrazne komplikuje. Vplyv rovesníkov narastá, objavujú sa prvé romantické sympatie a meniaci sa dynamika v rodine prináša nové výzvy. Spojenie emocionálnej gramotnosti so vzťahovou výchovou dáva žiakom nástroje na to, aby rozumeli svojim reakciám, dokázali sa chrániť pred nezdravým správaním a budovali si rovnocenné, rešpektujúce vzťahy.

Za hranicou (6 – 7 ročník)

Ako spoznať násilie, chrániť svoje hranice a nájsť odvahu požiadať o pomoc.

Hranice sú ako osobný štít – chránia naše telo, pocity, súkromie aj digitálny priestor. Dospievajúci sa učia, že majú plné právo určovať svoje hranice, rešpektovať hranice druhých a že požiadať o pomoc pri ich prekročení je znakom odvahy, nie slabosti.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- Rozhodovať o svojom tele a súkromí: Uvedomia si, že ich telo a osobný priestor patria výhradne im, a majú právo určiť, kto a za akých okolností doň môže vstúpiť.
- Sebavedomo komunikovať svoje „NIE“: Osvoja si jasné a rešpektujúce spôsoby, ako povedať „nie“ pri nepríjemných dotykoch, tlaku rovesníkov či nevhodných návrhoch.
- Rozlišovať bezpečné a nebezpečné tajomstvá: Pochopia rozdiel medzi milým prevrapením a ťažkým tajomstvom (napr. ubližovanie, zastrašovanie, nepríjemné požiadavky), ktoré je dôležité nezostávať si pre seba, ale zveriť sa dospelému.
- Navigovať v digitálnom bezpečí a intímnom obsahu: Spoznajú riziká zdieľania intímnych fotografií, citlivých údajov či komunikácie s neznámymi ľuďmi na sociálnych sieťach a v hrách.
- Poznať svoje limity a pravidlá rešpektu: Naučia sa, že rešpektovanie hraníc funguje obojstranne – rovnako ako si chránia svoje hranice, musia rešpektovať aj „nie“ od svojich kamarátov či spolužiakov.
- Aplikovať krízový postup pri ohrození: Osvoja si jasný postup v nepríjemných situáciách: STOP– ODÍĎ – Povedz TO.
- Identifikovať svoju sieť bezpečne dostupných dospelých: Pomenujú konkrétne osoby vo svojom okolí (rodič, učiteľ/ka, školský psychológ, anonymná linka pomoci), na ktoré sa môžu kedykoľvek bez strachu a hanby obrátiť.
- Rozpoznať šikanu a fyzické či psychické násilie: Naučia sa odlíšiť bežnú hádku od šikany, pochopia, že žiadna forma fyzického ublíženia, zastrašovania či ponižovania nie je v poriadku, a zistia, ako sa z pozície obete alebo svedka správne ohraď.
- Vedieť, kde a ako vyhľadať odbornú pomoc: Spoznajú konkrétne možnosti pomoci v škole aj mimo nej (školský psychológ/učiteľ, dôveryhodný dospelý) a budú poznať dostupné bezplatné a anonymné linky pomoci pre deti.

Prečo je to dôležité:

S nástupom dospievania sa digitálny aj reálny svet detí výrazne rozširuje, čo prináša väčšiu samostatnosť, ale aj nové riziká (ako napr. kyberšikana, tlak rovesníkov či nevhodné správanie na internete). Žiaci, ktorí rozumejú konceptu osobných hraníc a vedia správne vyhodnotiť nebezpečné situácie, sú odolnejší voči manipulácii, dokážu sa lepšie chrániť a neboja sa vyhľadať pomoc, keď ju potrebujú.

Online svet (6 – 7 ročník)

Ako bezpečne navigovať v digitálnom priestore, rozpoznať riziká a chrániť seba.

Online priestor je prirodzenou súčasťou života dospelievajúcich, no prináša so sebou špecifické výzvy. Žiaci sa naučia kriticky vyhodnocovať obsah, ktorý konzumujú, chrániť si svoje súkromie a uvedomiť si, ako algoritmy, sociálne siete či umelá inteligencia ovplyvňujú ich vnímanie reality, vzťahov a seba samých.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- **Rozumieť fungovaniu digitálneho sveta:** Reflektovať vlastné používanie internetu, pochopiť princípy algoritmov sociálnych médií a možnosti využitia umelej inteligencie (AI).
- **Pohybovať sa v online priestore bezpečne a s rešpektom:** Osvojiť si pravidlá bezpečného, legálneho a etického správania pri komunikácii na sociálnych sieťach a online platformách.
- **Identifikovať online riziká a podvody:** Rozpoznať hrozby spojené s kyberšikanou, únikom osobných údajov a falošnými profilmi (vytvorenými ľuďmi aj generovanými pomocou AI).
- **Kriticky vyhodnocovať mediálny obsah:** Spochybňovať nepravdivé informácie a uvedomiť si, ako filmy, seriály a sociálne siete formujú predstavy o vzťahoch, rodových úlohách a inakosti.
- **Chrániť svoje sebavnímanie a sebaúctu:** Vnímať vplyv online sveta na vnímanie vlastného tela (ideály krásy), nenechať sa ovplyvniť rodovými stereotypmi a vyhnúť sa škodlivému porovnávaniu sa s ostatnými.
- **Pochopiť špecifiká online komunikácie:** Uvedomiť si, ako digitálne správy a emotikony ovplyvňujú prežívanie, vyjadrovanie a interpretáciu emócií v porovnaní s osobným kontaktom.
- **Riadiť svoj čas a budovať digitálnu rovnováhu:** Rozpoznať varovné signály nadmerného používania technológií (napr. FOMO, narušený spánok, nervozita) a dokázať vedome striedať online aktivity s off-line oddychom.
- **Efektívne riešiť krízové situácie a vyhľadať pomoc:** Vedieť, ako reagovať v momente, keď sa online priestor stane toxickým alebo ohrozujúcim, a poznať konkrétne kroky a kontakty na bezpečné nahlásenie problému či privolanie pomoci.

Prečo je to dôležité:

Digitálny svet neustále tvaruje názory, sebaobraz aj sociálne väzby dospelievajúcich. Získanie kritického odstupu a zručností v oblasti kybernetickej bezpečnosti pomáha mladým ľuďom chrániť svoje duševné zdravie, nepodliehať manipuláciám a vybudovať si zdravé digitálne návyky do budúcnosti.

Svet dospievania: (7. – 8. ročník)

Rozumiem svojmu telu, pocitom a zmenám.

Puberta je obdobím dynamických zmien, kedy sa telo aj myslenie mladých ľudí výrazne menia. Dospievajúci sa učia rozumieť prirodzeným biologickým procesom, zvládať nové pocity, starať sa o svoje zdravie a pristupovať k sebe aj k svojim rovesníkom s rešpektom.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- **Poznať základný slovník reprodukčného zdravia:** Osvoja si správne názvoslovie týkajúce sa reprodukčných orgánov, porozumejú ich základnému fungovaniu a zásadám starostlivosti o ne.
- **Rozumieť telesným a emocionálnym zmenám:** Dokážu pomenovať hlavné fyzické a psychické zmeny, ktorými prechádzajú počas obdobia puberty.
- **Osvojiť si návyky osobnej hygieny:** Popíšu správne postupy osobnej hygieny a pochopia, prečo je starostlivosť o čistotu tela v tomto období dôležitá.
- **Porozumieť menštruačnému cyklu:** Popíšu priebeh menštruačného cyklu, identifikujú fyzické symptómy aj pocity, ktoré ho sprevádzajú, a osvoja si pozitívne a podporné stratégie, ako sa počas menštruácie cítiť pohodlne.
- **Pochopiť prirodzené prejavy dospievania chlapcov:** Zistia, že erekcia (či už v dôsledku vzrušenia alebo bez zjavného dôvodu) a nočné uvoľňovanie sú úplne prirodzenou súčasťou dospievania chlapcov.
- **Uznať dôležitosť prístupu k hygienickým potrebám:** Uvedomia si, aké je nevyhnutné, aby mali všetky osoby s menštruáciou zabezpečený prístup k menštruačným pomôckam, čistej vode a súkromným toaletám.
- **Vnímať faktory ovplyvňujúce vzhľad:** Vysvetlia, že fyzický vzhľad človeka je určený kombináciou dedičnosti, prostredia a zdravotných návykov.
- **Rozvíjať akceptáciu a rešpekt k rozmanitosti:** Naučia sa prijímať fyzické prejavy puberty u seba aj u svojich rovesníkov bez posudzovania či posmeškov.
- **Chápať skutočnú hodnotu človeka:** Uznajú, že vonkajší vzhľad a fyzické zmeny nijako neurčujú hodnotu človeka ako ľudskej bytosti.

Prečo je to dôležité:

S nástupom puberty deti čelia mnohým neznámym telesným a emocionálnym výzvam, ktoré môžu vyvolávať neistotu či strach. Znalosť vlastného tela, porozumenie prirodzeným procesom dospievania a praktické hygienické návyky pomáhajú mladým ľuďom prejsť týmto obdobím s istotou, bez hanby a s rešpektom k sebe aj k svojmu okoliu.

Prevenencia sexuálneho obťažovania (8-9. ročník)

Cieľom workshopu je viesť dospelých k hlbšiemu pochopeniu konceptu súhlasu, osobných hraníc a ich zásadného významu v medziľudských vzťahoch. Mladí ľudia sa učia reflektovať vlastné postoje, rozpoznávať nezdravé vzorce správania, reagovať na nátlak a poskytnúť podporu rovesníkom, ktorí zažívajú násilie, pričom spoznajú konkrétne možnosti odbornej pomoci. Workshop vytvára bezpečný priestor pre diskusiu o rešpekte a zodpovednej komunikácii vo fyzickom aj digitálnom prostredí.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- **Definovať a uplatňovať pojem súhlas:** Pochopiť, čo presne znamená slobodný, informovaný, nadšený a odvolateľný súhlas. Akceptovať jeho kľúčovú úlohu v intímnych, priateľských aj rodinných vzťahoch.
- **Osvojiť si krízový postup pri znásilnení a sexuálnom útoku:** Získať presné a praktické informácie o tom, ako postupovať bezprostredne po útoku.
- **Rozpoznať a reagovať na sexuálny nátlak a drogy :** Identifikovať rizikové situácie v spoločnosti či na párty, poznať zásady bezpečného správania v kolektíve a vedieť, ako pomôcť kamarátovi/kamarátke pri podozrení na intoxikáciu či bezbrannosť.
- **Pochopiť psychické reakcie na traumy:** Rozumieť, že zmrazenie, neschopnosť brániť sa alebo šok sú prirodzené obranné reakcie tela na traumy a že obeť za zažité násilie **nikdy** nenesie vinu.
- **Vnímať dopady sexuálneho správania:** Vysvetliť, ako rozhodnutia a správanie v intímnej oblasti ovplyvňujú fyzické aj psychické zdravie, osobnú budúcnosť.
- **Jasne a asertívne komunikovať hranice:** Naučiť sa otvorene a bez strachu vyjadriť svoje obavy, očakávania a osobný nesúhlas voči partnerovi, priateľom či v online prostredí.
- **Identifikovať nezdravé vzorce a manipuláciu:** Rozpoznať prvé varovné signály nezdravého vzťahu, ako sú nadmerná kontrola, žiarlivosť, uplatňovanie moci, emocionálne vydieranie, kyberstalking, stealthing či nátlak.
- **Poskytnúť aktívnu podporu:** Naučiť sa, ako bezpečne ponúknuť pomáhajúcu ruku obeť a poznať konkrétne kontakty na odbornú, anonymnú a bezplatnú pomoc.

Prečo je to dôležité:

Súhlas je najúčinnším nástrojom prevencie sexuálneho obťažovania a partnerského násillia. Schopnosť vyjadriť aj prijať „nie“ je základnou životnou zručnosťou pre budovanie zdravých a rešpektujúcich vzťahov. Štatistiky ukazujú, že každá tretia žena a každý šiesty muž čelili niektorej z foriem násillia. V krízových situáciách, ako je znásilnenie či sexuálny útok, rozhodujú minúty a správne informácie – znalosť lekárskeho, právneho a psychologického krokov pomáha mladým ľuďom konať bez traumy zo zlyhania či strachu z odsúdenia.

Bezpečný sexuálny život – (9. ročník - SŠ)

Rodičovstvo? Ochrana? kedy? prečo? načo?

Tento workshop pre mladých ľudí od 15 rokov poskytuje komplexný prehľad o plodnosti, možnostiach rodičovstva a životných scenároch. Mladí ľudia sa naučia, ako faktory životného štýlu, zdravie a biologická plodnosť ovplyvňujú schopnosť mať deti, aké sú možnosti ochrany pred neželaným tehotenstvom či pohlavne prenosnými infekciami a ako si naplánovať budúcnosť z hľadiska vzdelania, partnerstva a rodičovstva. Diskutujeme aj o rôznych formách rodín, adopcii, asistovanej reprodukcii a zodpovednom rozhodovaní. Workshop podporuje sebauvedomenie, plánovanie a informované rozhodnutia o budúcom živote.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- **Pripraviť sa na prvý sexuálny zážitok:** Definovať podmienky pre bezpečný prvý sex, pochopiť koncept vzájomného súhlasu, emočnej pripravenosti a ako vyzerá ideálny scenár založený na rešpekte, dôvere a bez tlaku.
- **Osvojiť si správnu intímnu hygienu:** Osvojiť si zásady správnej každodennej starostlivosti o intímne partie – ako sa správne starať o vulvu a vagínu (narušenie pH, nevhodnosť parfumovaných mydiel) a ako sa starať o penis (hygiena pod predkožkou).
- **Zvládnuť techniky samovyšetrenia:** Naučiť sa praktické postupy a dôležitosť pravidelného samovyšetrenia ako kľúčového kroku v prevencii a včasnej detekcii zdravotných problémov.
- **Overiť si informácie a vyhľadať odbornú pomoc:** Vedieť, kde a kedy vyhľadať lekársku starostlivosť (gynekológ/ička, urológ/ička), ako komunikovať so zdravotníkmi a kde si overiť informácie o plodnosti.
- **Porozumieť možnostiam ochrany:** Identifikovať a správne používať metódy ochrany pred neželaným otehotnením a pohlavne prenosnými infekciami (PPI) vrátane správneho použitia kondómu a dostupnej antikoncepcie.
- **Identifikovať faktory biologickej plodnosti:** Pochopiť, ako vek, životný štýl, celkové zdravie a hormonálna rovnováha ovplyvňujú reprodukčné zdravie a plodnosť.
- **Pomenovať rôzne formy rodiny a rodičovstva:** Spoznať rozmanité životné cesty (prirodzené tehotenstvo, asistovaná reprodukcia, adopcia, pestúnstvo či bezdetnosť).
- **Analyzovať životné scenáre a plánovanie:** Spájať rozhodnutia v oblasti intímneho života s cieľmi vo vzdelávaní, kariére, bývaní a partnerstve. Diskutovať o osobných hraniciach, prioritách a očakávaniach od dospelého života a zodpovedných vzťahov.

Prečo je to dôležité:

Slovensko patrí medzi krajiny s obmedzenou dostupnosťou antikoncepcie a rastúcim počtom neplodných párov (približne 20 % párov čelí problémom s otehotnením). Zároveň štatistiky ukazujú, že každé 38. dievča vo veku 15 – 19 rokov otehotnie. Poznanie vlastného tela, správne hygienické návyky, samovyšetrenie a prehľad o možnostiach ochrany sú kľúčové pre prevenciu zdravotných komplikácií, bezpečné vzťahy a zodpovedné rozhodovanie bez mýtov a strachu.

Moje telo je jedinečné (8 - 9 - SŠ)

Každé telo je iné – malé, veľké, rýchle, pomalé – a všetky sú vzácne. V končiacom dospievaní čelia mladí ľudia intenzívnemu tlaku na vzhľad, porovnávaníu sa na sociálnych sieťach a zmenám spojeným s dospievaním. Téma sa zameriava na budovanie zdravého sebaobrazu, kritické posudzovanie nerealistických estetických štandardov a prevenciu vážnych rizikových stavov, ako sú poruchy príjmu potravy.

Čo sa žiaci a žiačky naučia:

- **Pestovať zdravý sebaobraz a body neutrality:** Pochopia, že hodnota človeka nezávisí od veľkosti či tvaru tela, a naučia sa vnímať svoje telo s rešpektom za to, čo dokáže, nie len ako vyzerá.
- **Kriticky spochybňovať ideály krásy:** Identifikujú, ako digitálne filtre, retuš, marketing a sociálne siete vytvárajú nerealistické estetické štandardy a ovplyvňujú sebavnímanie.
- **Rozpoznať prvé príznaky porúch príjmu potravy (PPP):** Získajú prehľad o poruchách príjmu potravy (anorexia, bulímia, záchvatové prejedanie či ortorexia), pochopia ich psychické príčiny a rozpoznávajú varovné signály u seba aj u rovesníkov.
- **Pochopiť riziko drastických diét a porovnávaní:** Uvedomia si nebezpečenstvo nevhodných diétnych trendov, užívania výživových doplnkov bez dohľadu či nezdravého tlaku na výkon a stavbu tela (napr. bigorexia).
- **Rozvíjať podporné a neposudzujúce prostredie:** Naučia sa vyhýbať komentovaniu tiel druhých (tzv. body shaming) a osvoja si spôsoby, ako prejaviť empatiu a podporu spolužiakom, ktorí bojujú s neistotou.
- **Staráť sa o holistické zdravie:** Pochopia prepojenie medzi fyzickým a duševným zdravím, výživou, spánkom a pohybom bez extrémov či trestania vlastného tela.
- **Vedieť, kde a ako vyhľadať odbornú pomoc:** Spoznajú konkrétne možnosti podpory (školský psychológ, psychoterapeut, anonymné linky pomoci a špecializované organizácie na prevenciu PPP) pre seba alebo svojich blízkych.

Prečo je to dôležité:

V veku 13 až 15 rokov vrcholí tlak na konformitu a vzhľad, čo výrazne zvyšuje riziko vzniku úzkostí, depresí a porúch príjmu potravy. Vytvorenie rešpektujúceho priestoru a poskytnutie odborných informácií pomáha dospievajúcim získať odolnosť voči tlaku okolia, vybudovať si stabilné sebavedomie a včas požiadať o pomoc pri problémoch so sebaakceptáciou.