



Tělo, zdraví a dospívání celý kolektiv SŠ (90 MINUT)

- Žáci si zvědomí co znamená zdravý vztah ke svému tělu po fyzické i psychické stránce.
- Žáci se učí přijímat rozmanitost těl a individuální tempo vývoje v období puberty jako přirozenou součást dospívání.
- Žáci se seznámí s tím, jak může vznikat nespokojenost se vzhledem a jak ji ovlivňuje srovnávání s ostatními.
- Žáci si uvědomí vliv médií a sociálních sítí na sebeobraz a učí se rozlišovat realitu od idealizovaných obrazů.

Program vede k posílení schopnosti pečovat o své tělo i psychiku v rovnováze, s respektem k individuálním potřebám a bez extrémů.