

# Studenti Krkonošského gymnázia ve Vrchlabí se zapojili do projektu H3KNISE

6.6.2024 - | PROTEXT

**H3KNISE nabízí studentům středních škol workshopy s mladými, motivujícími osobnostmi, které jsou jim generačně blízké. Studenti tak mají šanci získat inspiraci a motivaci, jak „nakopnout“ svůj vlastní život a vyhnout se potenciálním pastím, jakými jsou kouření nebo jiné závislosti. Workshopy probíhají bez přítomnosti pedagogů, což vytváří atmosféru otevřenosti a důvěry mezi lektory a studenty.**

Do projektu jsou zapojeny osobnosti z řad influencerů a mladých lidí, kteří dosáhli úspěchu v podnikání nebo svými aktivitami pomáhají ostatním překonávat životní překážky. Studenti vrchlabského gymnázia se měli možnost potkat s těmito lektory z projektu H3KNISE:

- Jan Strach, režisér hudebních videoklipů
- Kateřina Šedová, zakladatelka organizace Loono
- Zuzana Kašparová a Terézia Ferjančeková, podcast Vyhonit ďábla
- Tomáš Kvapilík, psycholog a psychoterapeut
- Lukáš Lukefry Fritscher, youtuber
- Václav Mráz, trenér a zakladatel závodů Bcross Challenge
- Anna Slancová, fourcrossová závodnice

*„Projekt H3KNISE mě oslovil tím, že chce středoškolákům ukázat, že mají vše ve vlastních rukou. Moje cesta k úspěchu nebyla vždy snadná, a ne všechno se mi podařilo na první pokus, ale důležité je nevzdát to a věřit si,“* řekl Jan Strach, ambasador H3KNISE.

## První v Královéhradeckém kraji je Vrchlabí

První série workshopů H3KNISE proběhly loni v karlovarských středních školách. Letos se projekt přesunul do Ústeckého kraje a nyní i Královéhradeckého. První školou v Královéhradeckém kraji, která se do projektu zapojila, je Krkonošské gymnázium a SOŠ Vrchlabí ([www.gymvr.cz](http://www.gymvr.cz)).

*„Krkonošské gymnázium a Střední odborná škola se v posledních letech zařadily mezi nejvýznamnější střední školy v regionu. V současné době je pro nás klíčový moderní přístup k výuce. Zavádíme inovativní formy, jako je projektové vyučování a zapojení odborníků z praxe. Podporujeme tvůrčí myšlení žáků. Zapojení do projektu H3KNISE bylo tedy logickým krokem. Díky tomuto projektu měli naši studenti možnost zúčastnit se inspirativních workshopů. Projekt H3KNISE je jedinečný tím, že spojuje osobní zkušenosti s přátelským a srozumitelným způsobem komunikace, což je pro mladé lidi velmi atraktivní. Jsem přesvědčen, že takové iniciativy mohou mladým lidem opravdu otevřít oči a motivovat je k dosažení jejich cílů. Velmi také oceňuji, že projekt zahrnuje i témata, jako je prevence kouření,“* uvedl Martin Vlášek, ředitel Krkonošského gymnázia a SOŠ Vrchlabí.

## Kouření jako brzda životního úspěchu

Jednou ze součástí projektu je i snaha upozornit také na negativní roli kouření v životech mladých lidí. Prostřednictvím řady témat a pozitivních životních příkladů lektori zdůrazňují, jak zbytečnou a škodlivou roli kouření v životě hraje a jako každá závislost může být brzdou naplnění životních cílů a snů.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/studenti-krkonosskeho-gymnazia-ve-vrchlabi-se-zapojili-d-o-projektu-h3knise/2528504>