

Celkové hodnocení semináře bylo velmi pozitivní – téměř polovina žáků hodnotila aktivitu nejvyšším počtem hvězdiček (48,9 %) a více než třetina čtyřmi hvězdičkami (36,8 %), což ukazuje na vysokou míru spokojenosti účastníků.

Z otevřených odpovědí vyplývá, že většina žáků neměla k obsahu žádné zásadní výhrady. Nejčastější připomínky se týkaly spíše formy – například hlasitosti projevu nebo přání větší interaktivity. Naopak se opakovaně objevovalo hodnocení jako „vše bylo v pořádku“, „bylo to srozumitelné“ nebo „mega fajn“.

Za nejpřínosnější část žáci označili konkrétní tipy, jak zvládat stres (71,6 %), dále informace o tom, kam se obrátit o pomoc (21,1 %) a možnost aktivního zapojení (20 %). Pozitivním zjištěním je také to, že po absolvování semináře by 87,4 % žáků vědělo, kam se obrátit v případě, že se cítí pod velkým tlakem.

Prezentace zároveň ukazuje, jak žáci zvládají stres v běžném životě – nejčastěji pomocí trávení času s kamarády, sportem nebo poslechem hudby. Mezi hlavní stresory spojené s přijímacími zkouškami patří především strach z neúspěchu a obavy, že se nedostanou na vybranou školu, dále matematika, konkurence a tlak okolí.

Závěrečné vzkazy od žáků napříč školami potvrzují pozitivní dopad projektu – oceňují přátelský přístup, srozumitelnost i užitečnost obsahu. Seminář byl pro řadu z nich přínosný nejen z hlediska informací, ale i jako podpora psychické pohody v náročném období.