

Zdroje a inspirace

Pracovní listy a praktické tipy vycházejí z následujících zdrojů:

Knihy a webové stránky:

Blažejová L.: *Cíťa: Proč svět nutně potřebuje citlivé introvert(k)y*. Blažeje, 2023.

Crutchley, L.: *Jak být šťastný (nebo alespoň míň smutný)*. BizBooks, 2016.

D'Amico, D.: *Arteterapeutické aktivity a mindfulness pro děti a dospívající s psychickými obtížemi*. Portál, 2023.

Darpinian S., Sterling W., Aggarwal S.: *No Weigh! A Teen's Guide to Positive Body Image, Food, and Emotional Wisdom*. Jessica Kingsley Publishers, 2018.

Hanson R., McKay M. a kol.: *Okamžitá pomoc proti úzkosti. Pomocí KBT, mindfulness a relaxace*. Portál, 2022.

Houdek J., Houdek P.: *To byl jen vtip...průvodce moderní sebeobranou proti šazování, zesměšňování a manipulaci*. Universum, 2025.

Kůřilová, R.: *Už to vypni! Jak zvládnout digitální svět dětí*. Grada, 2025.

McKay M. Wood J. C., Brantley J.: *Emoce pod kontrolou*. Portál, 2020.

Moje tělo je moje: *Jak mluvit s dětmi o vzhledu těla. Rizika vzniku poruch příjmu potravy. Příručka nejen pro učitele*. <https://mojetelojemoje.cz/brozura-ke-stazeni/>

Peterson C., Seligman M.: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, 2004.

Siegel D. J.: *Rozbrouřený mozek: Dospívání, teenageři a jejich výchova*. Triton, 2016.

Walker M: *Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing, 2018.

<https://zdravagenerace.cz/>

'Reflections on the lip-plates of Mursi women as a source of stigma and self-esteem', by Shauna Latosky, in Ivo Strecker and Jean Lydall (eds.) *The perils of face: essays on cultural contact, respect and self-esteem in southern Ethiopia*, Lit verlag, Münster, 2004.

Organizace, účty na sociálních sítích a podcasty:

Moje tělo je moje (tělesnost, bodyshaming)

E-bezpečí (bezpečí v kyberprostoru)

Konsent (respektující vztahy, sexualita)

3pe (poruchy příjmu potravy)

Anabell (poruchy příjmu potravy)

Trans*parent (pro trans*lidi a jejich blízké)

Safezóna (pomoc, podpora, duševní zdraví)

Linka bezpečí (pomoc, podpora, duševní zdraví)

Nevypuť duši (duševní zdraví)

Onfine (zdravé užívání digitálních technologií)

Chut' žít (sk) (vzdělávací PPPlatforma)

A další:

Prostor pro duši, Vyhonit dábla, Tělo s příběhem

Projekt BEZ RETUŠE, Moderní sebeobrana

K psychologovi, Rovnost tváří