

Obsah

Násilí je na denním pořádku – nezavírej před tím problémem oči	7
Kdo ti pomůže?	12
Nejlepší kamarádka	14
Rodiče	14
Učitelka nebo učitel	14
Osoba, které důvěřuješ	14
Linka bezpečí nadace Naše dítě	15
Krizová centra	15
Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc	15
Sociální odbor	15
Policie	16
Mít tak zbraň!	17
Padat se musí umět	25
Kotoul vpřed	26
Kotoul vpřed s postrčením zezadu	27
Pády vzad	29
Kotoul vzad	31
Pády vzad z výšky	31
Pády stranou	33
Kotoul stranou	35
Pády dopředu	36
Rvačky na školním dvoře	39
Vyprosti se	43
Údery, seky a kopy	46
Úder patou dlaně	46
Přímý úder pěstí	47
Úder malíkovou hranou pěstí	49

Sek malíkovou hranou dlaně	51
Kop kolenem	52
Kop vpřed	53
Kop stranou	54
Šlapák	54
Dupnutí na nohu	55
Obtěžování	61
Udržet si odstup	62
V autobuse	62
V cukrárně	63
Na plovárně	64
Sledování	65
Dopis	67
„Zlý strýček“	68
Exhibicionista	71
Muži, které vzrušují malá děvčata	72
Dobrá a špatná tajemství	73
Nebezpečné situace	74
V nejvyšší nouzi – kopy a údery	76
Výprasky	82
Když tě chce dospělý uhodit	86
Kde můžeš trénovat?	90
Ve škole	90
Prísspěvkové a neziskové organizace	91
Sportovní oddíly a kluby	91