

Obsah

1. Objevování pocitů	6
<i>Porozumění pocitům</i>	
2. Jak se cítí ostatní	10
<i>Ohleduplnost v rodině</i>	
3. Lidé, kteří pomáhají	13
<i>Ohleduplnost k ostatním</i>	
4. Kamarádi a učitelé	16
<i>Ohleduplnost ve škole</i>	
5. Když se rozzlobím	19
<i>Schopnost poradit si se vztekem</i>	
6. Chci to také!	22
<i>Čelit závistí</i>	
7. Někdo tě má rád	25
<i>Vyjádření radosti</i>	
8. Když se cítím ublíženě	28
<i>Vyrovnaní se s ublížením</i>	
9. Nervozita	30
<i>Zvládání nervozity</i>	
10. Setřít slzy z očí	33
<i>Schopnost vcítit se do pocitů druhých</i>	
11. Pohotové jednání	36
<i>Ochota pomoci</i>	
12. Když se cítím opomíjený	40
<i>Být taktní a ohleduplný</i>	
13. Dodržet slovo	43
<i>Být spolehlivý</i>	
14. Záleží mi na ostatních	46
<i>Být pozorný</i>	
15. Myslím na druhé	49
<i>Nebýt sobecký</i>	
16. Dávám najevo své pocity	52
<i>Zacházení s pocity</i>	

Každá lekce se zabývá konkrétní hodnotou, kterou žáci společně prožívají a reflektují a sami si ji osvojí. Zaměření každé lekce je uvedeno pod jejím názvem. Všechny lekce směřují k hlavnímu tématu **Zkoumání pocitů**.