

# Obsah

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>Předmluva</b> ..... | 11 |
|------------------------|----|

## ČÁST PRVNÍ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>(NEJEN) O CHLAPCÍCH A PRO CHLAPCE</b> (Jens Krabel) ..... | 15 |
|--------------------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Úvod k první části</b> ..... | 16 |
|---------------------------------|----|

## KAPITOLA I

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Místo pro pocity</b> ..... | 33 |
|-------------------------------|----|

### *Cvičení:*

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Bleskovka: Jak se cítím? .....           | 35 |
| Kouzelný hrad .....                      | 35 |
| Místo pro pocity! .....                  | 36 |
| Pocitové domino .....                    | 36 |
| Hádání pocitů .....                      | 39 |
| Galerie kluků .....                      | 39 |
| Flaška se točí .....                     | 40 |
| Máte taky zlost? .....                   | 40 |
| Kdo má strach z hororu? .....            | 41 |
| Kufřík první pomoci, když se bojím ..... | 43 |

## KAPITOLA 2

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>Vzory a nevzory</b> ..... | 45 |
|------------------------------|----|

### *Cvičení:*

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Moje vzory .....                                 | 46 |
| Superhrdina .....                                | 48 |
| Smutní hrdinové: Musíme být vždycky silní? ..... | 48 |
| Co bych si přál od otce .....                    | 50 |
| Muži, neznámí tvorové? .....                     | 51 |

### KAPITOLA 3

#### **Nejen fit, ale i spokojený ve svém těle** ..... 52

##### *Cvičení:*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Masírujeme slůně                  | 53 |
| Masírujeme a povídáme si o počasí | 54 |
| Umýváme auto                      | 54 |
| Masážní hra na tichou poštu       | 55 |
| Samuraj                           | 55 |
| Letec                             | 56 |
| Zip                               | 57 |

### KAPITOLA 4

#### **Hádáme se** ..... 58

##### *Cvičení:*

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Hra na hádání              | 59 |
| Nadávací časopis (1. část) | 61 |
| Nadávací časopis (2. část) | 61 |
| Imaginární nadávání        | 62 |
| Zedř sporů                 | 62 |

### KAPITOLA 5

#### **Umět říkat „ano“ a „ne“** ..... 63

##### *Cvičení:*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Hádalo se „ano“ a „ne“               | 64 |
| Kdy říkáme „ano“ a kdy „ne“?         | 65 |
| Zedř křiku                           | 65 |
| Lavička v parku                      | 66 |
| Jaké doteky jsou příjemné a jaké ne? | 67 |

### KAPITOLA 6

#### **Bavit se spolu a důvěřovat si** ..... 68

##### *Cvičení:*

|                   |    |
|-------------------|----|
| Váha              | 69 |
| Hvězdicovitá váha | 69 |
| Rozhoupané kolo   | 70 |
| Siamská dvojčata  | 70 |
| Zrcadlo           | 71 |
| Vodit a být veden | 71 |
| Pokojový fotbal   | 72 |
| Rybožrout         | 73 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Chytání hadů .....                   | 73 |
| Kde je kámen? .....                  | 74 |
| Upíří hra (1. část) .....            | 74 |
| Upíří hra (2. část) .....            | 75 |
| Vymýšlíme si krajinu (1. část) ..... | 75 |
| Vymýšlíme si krajinu (2. část) ..... | 76 |

## KAPITOLA 7

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Jsou dvě pohlaví?</b> ..... | 77 |
|--------------------------------|----|

### *Cvičení:*

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Chlapci: Co se mi na nich líbí a co ne .....         | 78 |
| Kdo má víc předsudků (1. část) .....                 | 79 |
| Kdo má víc předsudků (2. část) .....                 | 79 |
| Jak bydlíme (1. část) .....                          | 80 |
| Jak bydlíme (2. část) .....                          | 80 |
| Reklama trochu jinak .....                           | 81 |
| Podle čeho se vlastně poznají dívky a chlapci? ..... | 82 |
| Vyměnit typ (1. část) .....                          | 83 |
| Vyměnit typ (2. část) .....                          | 83 |
| Změnit typ (1. část) .....                           | 84 |
| Změnit typ (2. část) .....                           | 84 |

## KAPITOLA 8

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>Svět dívek</b> ..... | 85 |
|-------------------------|----|

### *Cvičení:*

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Kvíz o dívkách .....                                     | 86 |
| Interview s dívkami .....                                | 87 |
| Dárky pro kluky – dárky pro holky .....                  | 87 |
| Požár v obchodním domě .....                             | 88 |
| Místa pro kluky – místa pro holky .....                  | 88 |
| Co vlastně dělají dívky v dívčí skupině? (1. část) ..... | 89 |
| Co vlastně dělají dívky v dívčí skupině? (2. část) ..... | 89 |

## KAPITOLA 9

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Sexualita – A co s ní?</b> ..... | 90 |
|-------------------------------------|----|

### *Cvičení:*

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Kde vlastně začíná sex? ..... | 91 |
| Horká židle .....             | 92 |
| Marie a Roman .....           | 93 |
| Hra na sexualitu .....        | 95 |

## ČÁST DRUHÁ

**(NEJEN) O DÍVKÁCH A PRO DÍVKY** (Siegrid a Hartmut Hoppeovi) . . . . 115

**Úvod ke druhé části** . . . . . 116

### KAPITOLA I

**Hádat se je normální!** . . . . . 119

#### *Cvičení:*

Příčiny hádek . . . . . 120

V jakých situacích se hádáme . . . . . 121

Uklízení . . . . . 122

Hádka ve třídě . . . . . 123

### KAPITOLA 2

**Být obětí? – Děkuji, nechci!** . . . . . 125

#### *Cvičení:*

Co nám říká zrcadlo? . . . . . 128

Nechci být obětí – dramatizace . . . . . 129

### KAPITOLA 3

**Umět říci „ne“** . . . . . 130

#### *Cvičení:*

Dramatizace s větším počtem osob . . . . . 134

Pokyny k dramatizaci . . . . . 135

Dramatizace s kartičkami . . . . . 137

Dramatizace konkrétních situací . . . . . 140

Zeptejte se paní Moudré . . . . . 144

„Ne“ kolem dokola . . . . . 147

„Ano“ a „ne“ kolem dokola . . . . . 147

Virvál . . . . . 148

Potichoučku polehoučku . . . . . 148

Zmiz! . . . . . 148

Puť mě! . . . . . 149

Nemohly se k sobě dostat! . . . . . 149

Zamrznout . . . . . 150

Na první pohled (1. část) . . . . . 150

Na první pohled (2. část) . . . . . 151

Mohou pohledy mluvit? (1. část) . . . . . 151

Mohou pohledy mluvit? (2. část) . . . . . 152

Odstup (1. část) . . . . . 153

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Odstup (2. část) .....             | 154 |
| KAPITOLA 4                         |     |
| <b>Jsem silná a statečná</b> ..... | 155 |
| <i>Cvičení:</i>                    |     |
| Krtci se hemží .....               | 157 |
| Krtek hraje basket .....           | 157 |
| Krtek detektivem .....             | 158 |
| Krtci dvojčata .....               | 158 |
| Krtčí šampionát (1. část) .....    | 159 |
| Krtčí šampionát (2. část) .....    | 159 |
| Krtek v uličce (1. část) .....     | 160 |
| Krtek v uličce (2. část) .....     | 160 |
| Mumie v kruhu .....                | 161 |
| Sendvič (1. část) .....            | 162 |
| Sendvič (2. část) .....            | 163 |
| Let supa (1. část) .....           | 164 |
| Let supa (2. část) .....           | 165 |
| Plácnout žíněnkou (1. část) .....  | 167 |
| Plácnout žíněnkou (2. část) .....  | 167 |
| Zřítit se .....                    | 168 |
| Jana, družka Tarzanova .....       | 168 |
| Nad propastí (1. část) .....       | 169 |
| Nad propastí (2. část) .....       | 169 |
| Juanita Banana (1. část) .....     | 170 |
| Juanita Banana (2. část) .....     | 170 |
| KAPITOLA 5                         |     |
| <b>Hry na trénování těla</b> ..... | 171 |
| <i>Cvičení:</i>                    |     |
| Suvenýry .....                     | 172 |
| Kolíčky na prádlo .....            | 172 |
| Na útěku .....                     | 173 |
| Mně neutečeš! .....                | 174 |
| Když prší míče .....               | 175 |
| Útok ufonů .....                   | 176 |
| Slamník (1. část) .....            | 176 |
| Slamník (2. část) .....            | 177 |
| Kutálení .....                     | 177 |
| Chytej míč .....                   | 178 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Vzdušná pošta .....             | 178 |
| Ty tlusté vajíčko! .....        | 179 |
| Bouchání do zdi (1. část) ..... | 180 |
| Bouchání do zdi (2. část) ..... | 180 |
| Ať letí .....                   | 181 |
| Balonkové duo .....             | 182 |
| Nahoru a dolů .....             | 182 |
| Balonkové štafety .....         | 183 |
| Balonková raketa .....          | 183 |
| Honba za balonkem .....         | 184 |
| Moskyti .....                   | 184 |
| Slůňata .....                   | 185 |

## KAPITOLA 6

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>Jak se správně prát</b> ..... | 186 |
|----------------------------------|-----|

### *Cvičení:*

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Prát se podle pravidel .....    | 188 |
| Soubojová cvičení .....         | 189 |
| Vládkyně ostrova .....          | 190 |
| Želví ninjové .....             | 190 |
| Tuleni a lední medvědice .....  | 191 |
| Telecí rodeo .....              | 191 |
| Divoký Západ (1. část) .....    | 192 |
| Divoký Západ (2. část) .....    | 192 |
| Strážkyně ztraceného míče ..... | 193 |
| Sumó .....                      | 193 |

## KAPITOLA 7

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| <b>Sebeobrana beze zbraní</b> .....            | 194 |
| Co je to sebeobrana? .....                     | 195 |
| Kritika kurzů sebeobrany .....                 | 196 |
| Podle čeho poznám dobrý kurz sebeobrany? ..... | 196 |