

# Obsah

## Volitelné úvodní aktivity | 4

- 1 Poznávací hry | 5
- 2 Vytváříme pravidla soužití ve třídě | 7
- 3 Pravidla a povinnosti | 8
- 4 Data o výskytu psychických problémů | 8

## kapitola 1

### Emoční gramotnost | 13

- 1 Slovní zásoba pro vyjadřování emocí | 14
- 2 Neverbální komunikace | 16
- 3 Kvíz o empatii | 16
- 4 Skryté emoce | 19

Tematická oblast 1: Další zdroje | 23

Tematická oblast 1: Volitelné hry | 23

## kapitola 2

### Silné stránky osobnosti | 25

- 1 Vlastnosti, které obdivuji | 26
- 2 Využití silných stránek | 27
- 3 Zjišťujeme pět nejsilnějších stránek | 30

Tematická oblast 2: Další zdroje | 32

Tematická oblast 2: Volitelné hry | 32

## kapitola 3

### Zvládání náročných situací | 34

- 1 Co je to vnitřní dialog? | 35
- 2 Připomínáme si naše silné stránky | 37
- 3 Učíme se pozitivnímu vnitřnímu dialogu | 39

Tematická oblast 3: Další zdroje | 42

Tematická oblast 3: Volitelné hry | 42

## kapitola 4

### Řešení problémů | 44

- 1 Strom | 45
- 2 Co je asertivita a jak na ni | 49

Tematická oblast 4: Další zdroje | 50

Tematická oblast 4: Volitelné hry | 50

## kapitola 5

### Zvládání stresu | 52

- 1 Co je to stres? | 53
- 2 Zdroje stresu | 53
- 3 Strategie zvládání | 54
- 4 Relaxační techniky | 54

Tematická oblast 5: Další zdroje | 56

Tematická oblast 5: Volitelné hry | 56

## kapitola 6

### Vyhledání pomoci | 58

- 1 Zjišťujeme data | 59
- 2 Co byste mohli udělat? | 62
- 3 Jak si asertivně říci o pomoc | 64
- 4 Textovka jako pomoc a podpora | 65

Tematická oblast 6: Další zdroje | 68

Tematická oblast 6: Volitelné hry | 68

## kapitola 7

### Gender a identita | 70

- 1 Zkoumání vlivu genderových norem | 71
- 2 Kdo je vidět a kdo chybí? Gender v médiích | 74
- 3 Negativní dopady genderových norem na zdraví | 75
- 4 Lidská práva, spravedlnost, rovnost a gender | 81
- 5 Pozitivní a negativní využití moci a privilegií | 84
- 6 Rozdíly a diskriminace | 85

Tematická oblast 7: Další zdroje | 87

Tematická oblast 7: Volitelné hry | 87

## kapitola 8

### Pozitivní genderové vztahy | 90

- 1 Co je to genderově podmíněné násilí? | 91
- 2 Přemýšlíme kriticky o genderově podmíněném násilí v pornografii | 96
- 3 Projevy vzájemné podpory | 97
- 4 Omluva | 101
- 5 Bezpečnost/žádáme o pomoc při genderově podmíněném násilí | 103

Tematická oblast 8: Další zdroje | 107

Tematická oblast 8: Volitelné hry | 107

## Glosář | 110

## Literatura | 114