

Obsah

kapitola 1

Výzvy, příležitosti a silné stránky | 5

- 1 Emoční krajina v závěrečných ročnících střední školy | 6
 - 2 Silné stránky při studiu | 6
 - 3 Využití silných stránek k dosažení cíle | 7
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 10
Tematická oblast 1: Volitelné hry | 10

kapitola 2

Stanovení obecných a dílčích cílů a rozvržení času | 12

- 1 Stanovení cílů a milníků | 13
 - 2 Co děláš, když se učíš? | 14
 - 3 Efektivní využití času | 18
 - 4 Řekněte „ne“ prokrastinaci | 22
 - 5 Jak využít prázdniny | 22
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 25
Tematická oblast 2: Volitelné hry | 25

kapitola 3

Pozitivní vnitřní dialog | 27

- 1 Vytváření úspěšných scénářů | 28
 - 2 Pozitivní vnitřní dialog a podpora vrstevníků | 34
 - 3 Aktivní naslouchání a podpora vrstevníků | 34
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 35
Tematická oblast 3: Volitelné hry | 36

kapitola 4

Zvládání stresu | 38

- 1 Stres a jeho zvládání | 39
 - 2 Strategie pro zvládání náročných situací | 39
 - 3 Zvládání situací v kontextu | 43
 - 4 Relaxační techniky | 45
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 46
Tematická oblast 4: Volitelné hry | 46

kapitola 5

Bezpečné navazování vztahů | 48

- 1 Asertivní komunikace | 49
 - 2 Řekni, jak ti je | 50
 - 3 Když si situace žádá naše silné stránky | 52
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 54
Tematická oblast 5: Volitelné hry | 54

kapitola 6

Vyhledání pomoci a podpory ze strany vrstevníků | 56

- 1 Diskuze pomocníků | 57
 - 2 Řešení společenských problémů | 60
 - 4 Vyhledání pomoci online | 65
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 66
Tematická oblast 6: Volitelné hry | 68

kapitola 7

Gender a identita | 70

- Hry pro začátek | 71
- 1 Prozkoumání genderových stereotypů | 72
 - 2 Genderová gramotnost a genderové normy | 73
 - 3 Kde se vzaly mužské a ženské genderové normy? | 75
 - 4 Privilegia a gender | 77
 - 5 Genderová politika
Hra „hadi a žebříky“ | 83
 - 6 Genderová spravedlnost | 88
- Tematická oblast 7: Další zdroje | 90

kapitola 8

Genderové vztahy | 92

- 1 Co je genderově podmíněné násilí? | 93
 - 2 Postoje související s genderově podmíněným násilím | 97
 - 3 Vymezení standardů a hranic ve vztazích | 102
 - 4 Pornografie, gender a intimní vztahy | 107
 - 5 Intimní vztahy a etiketa | 112
 - 6 Sociální a emoční učení a sebehodnocení genderové gramotnosti | 114
- Tematická oblast 8: Další zdroje | 117
Tematická oblast 8: Volitelné hry | 117

Glosář | 118

Literatura | 122