



Dívčí kolektiv 5. – 9. třída (90 MINUT)

- Dívky se seznámí se specifikem ženského kolektivu a jeho přirozené dynamiky.
- Otevíráme témata, jako jsou pomluvy, srovnávání, rivalita a jejich dopad na vztahy i sebevědomí.
- Snažíme se posílit respekt k individualitě, odlišnosti a jedinečnosti každé dívky.
- Dívky rozvíjí empatii, vzájemnou podporu a schopnost stát při sobě místo proti sobě.
- Dívky si uvědomí vlastní roli v kolektivu a vliv svého chování na atmosféru ve skupině.
- Podpoříme otevřenou, upřímnou a respektující komunikaci bez ubližování.

Program podporuje soudržnost ženského kolektivu, posiluje sebehodnotu dívek a přispívá k prostředí, kde je možné být sama sebou, aniž by bylo nutné se srovnávat nebo bojovat o přijetí.

Ženský cyklus 5. – 9. třída (90 MINUT)

- Dívky se srozumitelně seznámí se základy ženského cyklu a menstruace.
- Dívkám jsou vysvětleny fyzické i emoční změny, které mohou cyklus provázet.
- Jsou podpořeny ve vnímání vlastního těla s respektem, bez studu a strachu.
- Snaha o posílení sebeúcty a sebedůvěry zejména v období menstruace.
- Vytváříme bezpečný prostor pro otázky, sdílení a vzájemnou podporu.
- Dívky získají nástroje, jak se o sebe během menstruace starat a přizpůsobovat své tempo a aktivity.
- Citlivě vedený a věkově přizpůsobený program, který dívkám pomáhá porozumět změnám v jejich těle.

Cílem programu je podpořit dívky v přijetí ženské cykličnosti, posílit jejich sebeúctu a pomoci jim budovat zdravý a respektující vztah k vlastnímu tělu.