



Moje tělo

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Tvoříme bezpečný prostor pro sdílení zkušeností, pocitů a otázek spojených s dospívajícím tělem.
- Otevřeme téma vlivu médií, sociálních sítí a společenských ideálů krásy na sebehodnocení dívek.
- Dívky se učí schopnosti kriticky hodnotit informace o vzhledu, dietách a „ideálním těle“.
- Pracujeme se sebehodnotou a individualitou.
- Dívky se učí odpovědnosti za vlastní zdraví a péči o tělo.
- Rozvíjíme empatii, vzájemnou podporu a respekt v dívčím kolektivu.
- Součástí jsou praktická cvičení zaměřená na uvědomění si těla, jeho potřeb a hranic.

Cílem programu je posílit u dívek zdravý vztah k vlastnímu tělu, podpořit jejich sebedůvěru a vybavit je nástroji pro kritické vnímání mediálních tlaků a vědomou péči o sebe.

Sebehodnota a hranice

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky se naučí rozpoznávat své osobní hranice a chápat jejich význam.
- Dívky si uvědomí, v jakých situacích mohou být jejich hranice překračovány.
- Dívky si procvičí reakce na situace, kdy je potřeba se za sebe postavit.
- Dívky se učí respektovat hranice druhých a rozvíjet empatii.
- Dívky si uvědomí, jak jejich chování a komunikace ovlivňují vztahy v kolektivu.
- Dívky si procvičí sebereflexi a zodpovědnost za vlastní jednání.

Cílem programu je posílení zdravé sebehodnoty dívek a rozvoj schopnosti rozpoznávat, nastavovat a komunikovat osobní hranice v každodenních situacích.

Vztahy a respekt k ostatním

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky si uvědomí, proč je respekt základním pilířem všech typů vztahů.
- Dívky se učí rozpoznávat znaky zdravých a nezdravých vztahů.
- Dívky si uvědomí, jak jejich chování, slova a postoje ovlivňují druhé.
- Dívky se učí empaticky naslouchat a respektovat názory a emoce ostatních.
- Dívky si zvědomí, že neshody a konflikty jsou přirozenou součástí vztahů.
- Dívky si posílí schopnost budovat a udržovat vztahy založené na důvěře, respektu a bezpečí.

Cílem programu je podpořit dospívající dívky v rozvoji respektujících a bezpečných vztahů, posílit jejich emoční inteligenci, schopnost empatie a dovednosti konstruktivně řešit vztahové situace i konflikty.

Období dospívání

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky si uvědomí, jaké fyzické a emoční změny dospívání přináší.
- Dívky se učí chápat tyto změny jako přirozenou a zdravou součást vývoje.
- Dívky si uvědomí, že dospívání může probíhat odlišně u dívek a chlapců – tempem, projevy i prožíváním.
- Dívky se učí lépe vnímat své tělo a emoce a reagovat na jejich potřeby bez srovnávání s ostatními.
- Dívky si osvojí strategie pro zvládání nejistoty, změn a náročných emocí typických pro toto období.
- Dívky si procvičí otevřenou komunikaci o dospívání, otázkách a zkušenostech.

Cílem programu je podpořit dívky v porozumění dospívání, v přijetí fyzických a emočních změn i rozdílů mezi dívkami a chlapci a posílit jejich sebeúctu a schopnost zvládat toto citlivé období s větší jistotou.

Jedinečnost a talent

7. – 9. třída

(90 MINUT)

- Dívky si uvědomí, že každá z nich je jedinečná a má vlastní silné stránky a talenty.
- Dívky se učí rozpoznávat své schopnosti, zájmy a přirozené nadání.
- Dívky si uvědomí, v čem jsou dobré a co je naplňuje, i když to nemusí být „viditelné“ nebo oceňované okolím.
- Dívky se učí pracovat se svými sny, přáními a představami o budoucnosti.
- Dívky si procvičí sebereflexi prostřednictvím myšlenkových map a tvořivých cvičení.
- Dívky se učí překonávat pochybnosti, srovnávání a strach z neúspěchu.

Cílem programu je podpořit dívky v objevování jejich jedinečnosti a talentů, posílit jejich sebedůvěru a motivovat je k vědomému rozvíjení svých schopností a snů.