



PRACOVNÍ LISTY

ke knížce autorky Michaely Krýslové
a ilustrátorky Jany Chroustové

Soubor deseti pracovních listů, v nichž najdete zábavná cvičení, testíky, náměty k přemýšlení i spoustu inspirace k důvěrným rozhovorům s vašimi rodiči a učiteli. Naučíte se rozpoznat hrozící nebezpečí a získáte dovednosti potřebné k tomu, abyste dokázali dát člověku, který by se pokoušel narušovat vaše intimní hranice, jasné STOP!

Knížka *Hele, řekni to!* je třetím titulem série *Já se z toho picnu*. Vydalo nakladatelství Cattacan, 2020.



HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 1

INTIMNÍ ČÁSTI TĚLA

V létě se oblékáme co nejméně, aby nám nebylo horko, ale některé části těla si necháváme zakryté i na koupališti. Těmto částem těla se říká intimní, což znamená, že je nikomu neukazujeme a nikdo nám na ně nesmí sahat (s výjimkou lékaře, když nás potřebuje vyšetřit, nebo rodičů, když jsme ještě malá miminka a neumíme se sami umýt, přebalit a převléknout).

Znáte dobře své tělo? To hned zjistíme. Písmenka označující správné odpovědi napíšete do okének a v tajence se dozvíte, jak jste na tom.

1. Co nosíme na intimních částech těla na koupališti?

- S) plavky
- P) koupací čepici
- Z) skafandr

2. Které z těchto částí těla jsou intimní? (Správné jsou tři odpovědi.)

- H) uši
- K) prsa (u dívek a žen)
- N) pupík
- V) zadek
- Ě) přirození
- Š) kolena
- F) palce u nohou



3. Jak se nazývá přirození dívek a žen?

- R) tam dole
- L) vulva
- P) bulva

4. Kluci říkají svému přirození všelijak, ale jak by ho nazval lékař?

- U) pindík
- O) pindour
- E) penis

1	2	2	2	3	4
---	---	---	---	---	---





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 2 PŘÍJEMNÉ A NEPŘÍJEMNÉ POCITY

Někdy se cítíme spokojeně, jsme šťastní a skáčíme radostí až do stropu.

Jindy jsme smutní, máme vztek, strach, pocit viny, stydíme se, jsme zmatení, cítíme lítost, nejistotu, zklamání, odpor, ponížení, bezmoc.

Záleží na tom, co se nám zrovna přihodí, jak se k nám někdo chová nebo co jsme třeba provedli.

Přečtěte si, co se přihodilo těmto dětem. Jak myslíte, že se teď cítí?



- 1) Honzík dostal k Vánocům suprové nové kolo.
- 2) Franta si přál k Vánocům kolo, ale dostal ponožky.
- 3) Bára zaslechla, jak ji kamarádky pomlouvají.
- 4) Jitka vidí na ulici pána, který se dloube v nose.
- 5) Kryštof rozbil vázu a váhá, jestli se má přiznat.
- 6) Maruška se dozvěděla, že dneska budou k obědu její oblíbené jahodové knedlíky.
- 7) Vaškovi snědl spolužák svačinu a vyhrožuje mu, že jestli bude žalovat, tak ho zmlátí.
- 8) Pétův nejlepší kamarád se odstěhoval do jiného města.
- 9) Lucka má krásnou novou čepici, kterou si sama upletla, ale spolužačka jí řekla, že je příšerná.
- 10) Terezka jde zítra poprvé do školy.



A co vy?

Co vám udělá největší radost?

Z čeho vám bývá smutno?

Co vás dokáže rozčítit?

Co vám nahání strach?

Taky se někdy stydíte?

Kdy jste se cítili provinile?

A kdy jste se cítili zmateně?

Co ve vás vzbuzuje odpor?





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 3

POCIT NEBEZPEČÍ

Když jsme v bezpečí, cítíme se příjemně, jsme spokojení a je nám dobře.

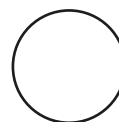
Ovšem když máme pocit, že nám hrozí nebezpečí, najednou dostaneme strach a jsme celí vyděšení.

Na hrozící nebezpečí reaguje i naše tělo – cítíme podivný tlak v břiše, rozbuší se nám srdce, rozklepou se nám kolena, ztuhneme, roztřeseme se, sevře se nám krk, zpotíme se, je nám do breku nebo se nám chce na záchod.

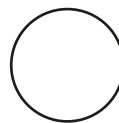
Které z těchto situací vám připadají bezpečné a které nebezpečné? Do koleček za větami dokreslete buď spokojený, anebo vyděšený obličej.



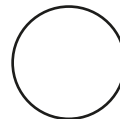
1) Tomáš jde po lesní cestě a najednou se proti němu vyřítí rozzuřený kanec.



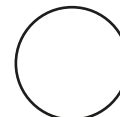
2) Karolína sedí doma ve svém pokojíku a čte si knížku.



3) Vínček jede z kopce na kole a vtom zjistí, že mu nefungují brzdy.



4) Anička si v zoo prohlíží tygra, který na ni kouká zpoza mříží své klece.



A co vy?

V jaké situaci se cítíte naprosto bezpečně?

Ocitli jste se někdy v nebezpečné situaci?

Pokud ano, jak jste se cítili? Měli jste strach?

Jak reaguje vaše tělo, když máte z něčeho strach? Ztuhnete? Rozbuší se vám srdce? Rozklepe se vám brada? Chce se vám na záchod?





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 4

TADY NĚCO NEHRAJE

Někdy si vůbec neuvědomíme, že nám hrozí nebezpečí. Někdo nám něco tvrdí, my mu věříme, přesto máme najednou divný pocit.

O co jde?

Naše tělo je totiž velice chytré a když vycítí hrozící nebezpečí, snaží se nás varovat. Nejradši by na nás zakřičelo: „Pozor! Tady něco nehraje!“ Jenže to nedokáže, a tak k nám aspoň vysílá varovné signály – srdce bije na poplach, svírá se nám žaludek, mrazí nás v zádech. Prostě dostaneme strach, jen nevíme úplně přesně z čeho.

Přečtěte si, co se přihodilo Lojzíkovi:

Před školou se dal se mnou do řeči nějaký chlapík. Ptal se, jestli hraju minecraft, že má doma spoustu minecraftůvých knížek, ale jeho už to nebaví, tak že by mi je dal. Prý bydlí hned za rohem, tak když si k němu skočím, můžu si je hned odnést. Knížky o minecraftu by se mi hodily, což o to, ale mám z toho chlápka takový divný pocit. Úplně mi z něj naskočila husí kůže. Vždyť mě vůbec nezná, tak proč chce ty knížky dát zrovna mně? Anebo proč nám je teda nepřinese do školy? Nějak se mi to nezdá. Co když ani žádné knížky nemá a jen mě chce k sobě nalákat? Radši se na to vybodnu.



- Jaké varovné signály vyslalo k Lojzíkovi jeho tělo?
- Poslechl Lojzík varovné signály, nebo jich nedbal?
- Myslíte, že se Lojzík rozhodl správně?
- Jak byste se v této situaci zachovali vy?

A teď si přečtěte, co se stalo Haničce.

Jeden pán, co bydlí u nás v ulici, mě poprosil, jestli bych nedonesla jeho nemocné babičce nákup. Prý by jí ho donesl sám, ale pospíchá do práce. Samozřejmě že jí ten nákup donesu. Přece nenechám nemocnou babičku o hladu. I když máma vlastně říkala, že k nikomu cizímu domů chodit nemám. Ale tenhle pán není úplně cizí, znám ho trochu od vidění. Tak já nevím. To je teda situace. Co teď? Mně se z toho úplně rozbušilo srdce. Nejradši bych utekla. Ale co by si o mně ten pán pomyslel? Tak já tam s tím nákupem doběhnu, aspoň budu mít pro dnešek splněný dobrý skutek.



- Jaké varovné signály vyslalo k Haničce její tělo?
- Poslechla Hanička varovné signály, nebo jich nedbala?
- Myslíte, že se Hanička rozhodla správně?
- Jak byste se v této situaci zachovali vy?



HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 5

DOTEKY

Lidé se navzájem dotýkají z mnoha důvodů – dobrých i špatných.

DOBŘE DOTEKY v nás vzbuzují příjemné pocity (pohlazení od maminky), chrání nás před nebezpečím (tatínek vezme dítě za ruku při přecházení ulice), někdy jsou i nepříjemné, ale nutné (lékař dává nemocnému injekci).

ŠPATNÉ DOTEKY nám působí bolest (zlobivý kluk nakopne spolužáka) nebo v nás vyvolávají zmatek, odpor a strach (někdo se dotýká intimních částí našeho těla).

Prohlédněte si následující obrázky. Které z těchto doteků jsou podle vás dobré a které špatné? A proč? Dokážete si představit, jak byste se cítili, kdyby se vás někdo takhle dotýkal?



Nyní si vezměte červenou pastelku a k obrázkům se špatnými doteky napište STOP!



HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 6

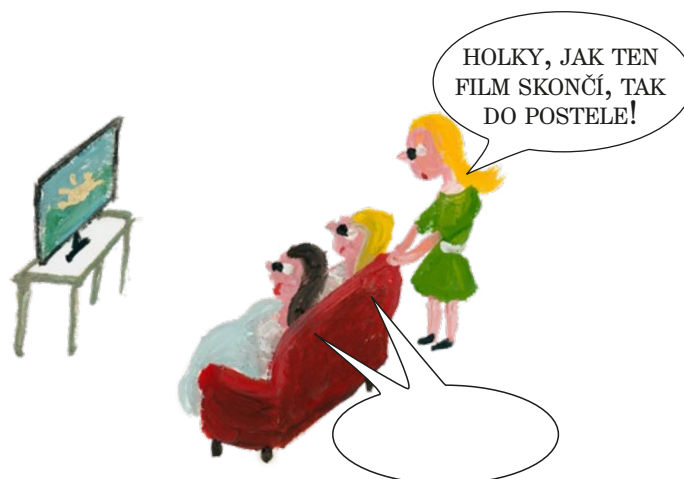
UMĚNÍ ŘÍCT „NE!“

Děti by sice měly poslouchat, ale ne vždy a za každou cenu. V některých případech má i docela malé dítě právo říct „NE!“, a to i někomu o hodně staršímu, většímu a silnějšímu nebo dokonce dospělému. A které případy to jsou?

- Když po vás někdo starší chce, abyste mu ukázali intimní části vašeho těla nebo se jich chce dotýkat (s výjimkou lékaře, který vás vyšetřuje).
- Když vám ukazuje intimní části svého těla nebo chce, abyste se jich dotýkali.
- Když po vás chce cokoli, co vás uvádí do rozpaků, vzbuzuje to ve vás zmatek, strach, odpor, pochybnosti, prostě se vám to nějak nezdá.
- Když k vám tělo vysílá varovné signály – cítíte zvláštní tlak v břiše, rozbuší se vám srdce, klepou se vám kolena, zpotí se vám ruce, sevře se vám krk, je vám do breku nebo se vám chce zničehonic na záchod.

Zkrátka kdykoli máte pocit, že tady něco nehraje, řekněte „NE!“, a to klidně i staršímu členovi vaší rodiny nebo člověku, který vás dostal na starost, hlídá vás, když jdou rodiče večer na koncert, vede váš oddíl na letním táboře, učí vás plavat, chodí s vámi na hřiště, je na vás hodný, nosí vám dárky, je s ním ohromná legrace, máte ho rádi a za nikoho na světě byste ho nevyměnili.

Prohlédněte si následující obrázky. Uvažte, kdo z dětí by měl poslechnout a kdo rozhodně odmítnout, a do prázdných bublin napište buď ANO!, nebo NE!





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 7

TAJEMSTVÍ

Máte rádi tajemství? Kdo by neměl? Ovšem pozor! Existují hezká tajemství a podivná tajemství. Jaký je mezi nimi rozdíl? Obrovský.

HEZKÉ TAJEMSTVÍ poznáme tak, že z něj máme příjemný pocit. Může to být třeba překvapení, které jsme pro někoho připravili, abychom mu udělali radost.



PODIVNÉ TAJEMSTVÍ v nás naopak vzbuzuje nepříjemné pocity – zmatek, odpor, stud, pocit viny. Jedná se o něco, co nás trápí, ale máme strach se někomu svěřit. Podivné tajemství – zvláště pokud se týká intimních částí těla – bychom si NIKDY neměli nechávat pro sebe a co nejrychleji bychom ho měli povědět někomu dospělému, komu důvěřujeme.

Která z těchto tajemství jsou podle vás hezká a která podivná? Opět si vezměte červenou pastelku a k hezkým tajemstvím namalujte srdíčko, ta podivná označte třemi vykřičníky.

- 1) Už vím, co táta koupil mámě k narozeninám. Nesmím to ale prozradit. Máme s tátou tajemství a těšíme se, jak bude máma čubrnět.
- 2) Náš oddílový vedoucí si ke mně vlezl do stanu, že prý je mu zima. A když ho nechám, aby se ohřál u mě ve spacáku, a nikomu to neřeknu, budu mít splněného Bobříka mlčení.
- 3) Kamarádka mi pošeptala, že se jí líbí jeden kluk. Ale je to tajné. Musela jsem slíbit, že to nikomu nepovím.
- 4) Můj nevlastní táta se se mnou sprchoval. Mně to připadalo divné, ale on se tvářil, jako že to je normálka. Akorát to prý nemám říkat mámě, tak nevím.
- 5) Založili jsme s kamarády tajný spolek a na stvrzení naší party jsme zakopali tajný poklad. Ale co v něm je a kam jsme ho zakopali, vám neprozradím, ani kdybyste mě mučili.





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 8

CO S PODIVNÝM TAJEMSTVÍM?

Lenku něco trápí. Nejspíš má nějaké podivné tajemství. Co se jí jen mohlo stát?



Lenka už je zase veselá. Zřejmě se svého podivného tajemství zbavila a nesmírně se jí ulevilo. Jak to asi dokázala? Co myslíte, že udělala?

ANO! PŘESNĚ TAK!

Nejlepším způsobem, jak se zbavit podivného tajemství, je svěřit se rodičům nebo jinému dospělému, kterému důvěřujeme.

Prostě to někomu řekněte.

A co když vám nebude věřit?

Tak to řekněte někomu dalšímu. Říkejte to tak dlouho, dokud vám někdo neuvěří.

A kdybyste si už opravdu nevěděli rady, tak můžete zatelefonovat na jednu z těchto organizací, které pomáhají dětem:

Linka bezpečí

(Funguje nonstop a volání je zdarma.)

Telefon: 116 111

www.linkabezpeci.cz

Dětské krizové centrum

Nonstop Linka důvěry

Telefon: 241 484 149, 777 715 215

www.ditekrize.cz

A co když bude obsazeno? Tak chvíli počkejte a zkoušejte to tak dlouho, dokud se nedovoláte. Hlavně to nevzdávejte!





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 9

ZÁCHRANNÁ SÍŤ

Štěstí přeje připraveným, a proto je dobré vytvořit si už předem svou vlastní záchrannou síť – tedy seznam pěti lidí, kterým důvěřujeme a kterým bychom se případně mohli se svým podivným tajemstvím svěřit. Mohou to být členové rodiny a příbuzní (maminka, tatínek, babička, dědeček, tetička, strýček), ale třeba i paní učitelka nebo rodiče kamaráda.

Komu byste se svěřili vy? Kterým pěti lidem nejvíc důvěřujete?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

A tady máte tip od Pepiny Karáskové z 3. B, hlavní hrdinky knížky *Hele, řekni to!*

Na konec každého z pěti dlouhých paprsků tohoto sluníčka napište jméno jednoho člověka, na kterého byste se v případě potřeby mohli obrátit o pomoc. Sluníčkovou záchrannou síť si vystavte na viditelné místo, abyste ji měli stále na očích.

..... zde odstříhnete





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

PRACOVNÍ LIST Č. 10 CO BYSTE DĚLALI, KDYBY...?

A na závěr malý testík, v němž si ověříte, jak byste si dokázali poradit v zažeklitých situacích. Ze tří řešení vyberte vždy to, které vám připadá nejrozumnější.

Dneska k nám přijede tetička, to zas bude hrůza. Teda já mám tetičku rád, což o to, jenomže ona se na mě vždycky vrhne, obejmě mě a vlepi mi pusu. A nejhorší je, že ona se stříká nějakou příšernou voňavkou a já z toho smradu vždycky div neomdlím.

- a) Nejradši bych si zacpal nos, ale to se asi nehodí. Aby se ještě neurazila. Tak já zadržím dech a snad to nějak přežiju.
- b) Už vím, co udělám! Než přijede, tak si dám chleba s česnekovou pomazánkou. Ona ji přejde chuť se se mnou pusinkovat.
- c) Poradím se s tátou. Zeptám se ho, jestli by nestačilo, kdybych tetičce jenom podal ruku. Vždyť je to jeho ségra, tak by to s ní mohl nějak dohodnout, ne?



Mámin přítel si chtěl vlézt ke mně do vany, že se vykoupeme spolu, protože musíme šetřit vodou.

- a) Já jsem se vždycky koupala sama, ale vodou by se opravdu mělo šetřit, tak jsem ho teda nechala, ať si ke mně vleze.
- b) Připadalo mi to divný, ale máma říkala, že to je můj nově táta a že ho musím ve všem poslouchat. Tak co jsem měla dělat? Ach jo.
- c) Ani omylem. Prostě jsem mu řekla, že se vykoupu sama, a jestli chce šetřit vodou, tak že nebudu vanu vypouštět a může se v ní vykoupat po mně. A samozřejmě jsem si to nenechala pro sebe. Máma jen valila oči, když jsem jí to vyprávěla.



Můj starší brácha po mně chtěl, abych se svlíkla, že mě vyfotí nahatou. Prý tu fotku potřebuje do školy na nějaký projekt o lidském těle.

- a) Jasně že jsem to pro něho udělala. Brácha mi pomáhá s matikou, tak proč bych mu taky nepomohla?
- b) Moc se mi nechtělo. Styděla jsem se a vůbec se mi to nějak nezdálo. Ale brácha do mě pořád hučel, že jestli tu fotku nepřinese, dostane kouli a bude to moje vina, tak jsem se nakonec svlíkla, ať si mě teda vyfotí.
- c) To si vážně myslí, že mu na tohle naletím? Chtěla bych vidět učitelku, která by mu zadala takovouhle kravinu. Je mi úplně jasný, že by tu fotku vystavil někde na internetu, a celá škola by ze mě měla srandu. Normálně jsem mu řekla, ať si trhne nohou, a pak jsem to pověděla mámě.





HELE, ŘEKNI TO!

cattacan

SPRÁVNÁ ŘEŠENÍ

PRACOVNÍ LIST Č. 1

Tajenka: SKVĚLE

PRACOVNÍ LIST Č. 2

Všechny odpovědi jsou správné. Různí lidé mohou mít ve stejné situaci různé pocity nebo je mohou vyjádřit různými slovy. Člověk může mít i víc pocitů najednou.

PRACOVNÍ LIST Č. 3

Tomáš, Vincek – nebezpečí

Karolína, Anička – bezpečí

PRACOVNÍ LIST Č. 4

Lojzík:

Varovné signály: má z chláпка divný pocit, naskočila mu husí kůže, nějak se mu to nezdá

Poslechl varovné signály a udělal dobře.

Hanička:

Varovné signály: má pocit nejistoty, rozbušilo se jí srdce, nejradši by utekla

Nedbala varovných signálů a vystavila se nebezpečí. Hanička by neměla chodit do cizího domu, i když pána zná. Rodiče musí vždy vědět, kde a s kým dítě je. To by v tomto případě nikdo nevěděl.

PRACOVNÍ LIST Č. 5

Kluk tahá holku za cop – STOP!

Pán lechtá holčičku na intimních místech – STOP!

Dospělý utírá ve sprše kluka, který už je velký a zvládl by to sám – STOP!

PRACOVNÍ LIST Č. 6

Uklid' si ten binec! – ANO!

Pomůžeš mi najít koťátko? Asi uteklo do sklepa. – NE!

Holky, jak ten film skončí, tak do postele! – ANO!

Pojď sem, já zkontroluju, jestli už ti rostou prsa. – NE!

PRACOVNÍ LIST Č. 7

Hezká tajemství – 1, 3, 5

Podivná tajemství – 2, 4

PRACOVNÍ LIST Č. 8

Lenka to řekla mamince.

Pracovní list č. 10

Nejrozumnější je ve všech třech případech řešení c).