

Obsah

Úvod - - - 8

I. Pro holky a slečny - - - 12

Kamarádko, na slovíčko... - - - 14

Rozčesávej sama sebe - - - 16

Rozčesávej s úsměvem - - - 8

Rozčesávej od A do Z - - - 20

Rozčesávej se zrcátkem - - - 22

Rozčesávej na dobrou noc - - - 24

Rozčesávej čistě - - - 26

Rozčesávej voňavě - - - 28

Rozčesávej svoje ráno - - - 30

Kamarádko, hurá do akce! - - - 32

Rozčesávej party - - - 34

Rozčesávej slavnost - - - 36

Rozčesávej kulturu - - - 38

Rozčesávej hudbu - - - 40

Rozčesávej sport - - - 42

Rozčesávej (s) třídní - - - 44

Rozčesávej ostatní - - - 46

Rozčesávej tátu - - - 48

II. Pro všechny dospělé, kteří rádi češou – – – 50

Jak na dítě, které se nerado češe? – – – 52

Jak si nastavit příjemný ranní rituál? – – – 54

Jak do rána zařadit česací rituál? – – – 56

Jak rozčesávání propojit s výchovou? – – – 58

Jak ovlivní rozčesávání náš vztah? – – – 60

III. Rozčesávání – návody & postupy – – – 62

Pěšinkáče (Cik cak pěšinka) – – – 64

Bublinkáče (Plavečák, Korálky, Oblázky) – – – 68

Culíkáče (Hadí očko, Trojočko, Kometa, Neviditelná gumička, Vodopád, Bojový účes, Zamotaný culík, Pampeliška, Culík na schovku, Kolotoč, Pavučina) – – – 74

Drdoláče (Boule sněhová koule, Drátěnka, Chobotnice) – – – 98

Copánkáče (Tatínkovský a Holandský, Kobra, Proužkáček, Neviditelný věneček, Modrý kód, Ryba, Saturn, Karlštejn, Avatar, Trojitý Avatar, Dikobraz, Francie, Boxerka, Korunka, Mořská hvězda) – – – 106

IV. Jak projekt *Rozčesejme Česko* vidí ostatní – – – 138

Zákulisí – – – 152

Poděkování – – – 154