




# TANEC ŽIVOTA

NEVZDÁVEJ SE

Výsledky projektu Heads Up - Duševní zdraví mladých lidí ve škole




Olomouc 2024

A watercolor illustration featuring a large, detailed portrait of a young woman with long brown hair and blue eyes in the upper center. She has a soft smile. The background is a light, airy wash of colors with faint silhouettes of trees and other figures. Below the portrait, a group of young women in various colorful dresses are shown in a dance studio, performing a synchronized dance move with their arms raised. The overall style is soft and artistic, using a palette of blues, pinks, and earthy tones.


**AHOJ, JSEM OLGA. TOHLE JSEM JÁ  
NA TRÉNINGU  
KDYŽ TANČÍM, JSEM NEJŠTASTNĚJŠÍ**

DEJ  
NÁM VĚDĚT TERMÍNY  
SOUTĚŽE, URČITĚ SI V  
PRÁCI UDĚLÁME ČAS, ZLATO

OLGO,  
JSME NA TEBE  
MOC HRDÍ

An illustration of three people sitting on a dark grey sofa in a brightly lit room with large windows and blue curtains. A woman in a blue dress sits on the left, a man in a light blue shirt in the middle, and a woman in a white shirt on the right. A large thought bubble originates from the woman on the right, containing text. Three smaller circles lead from the woman on the right to the main thought bubble.

**JÁ VÍM, ŽE JSEM PRO RODIČE  
DŮLEŽITÁ. JEN... KDYBY TO  
OBČAS DÁVALI VÍC NAJEVO**



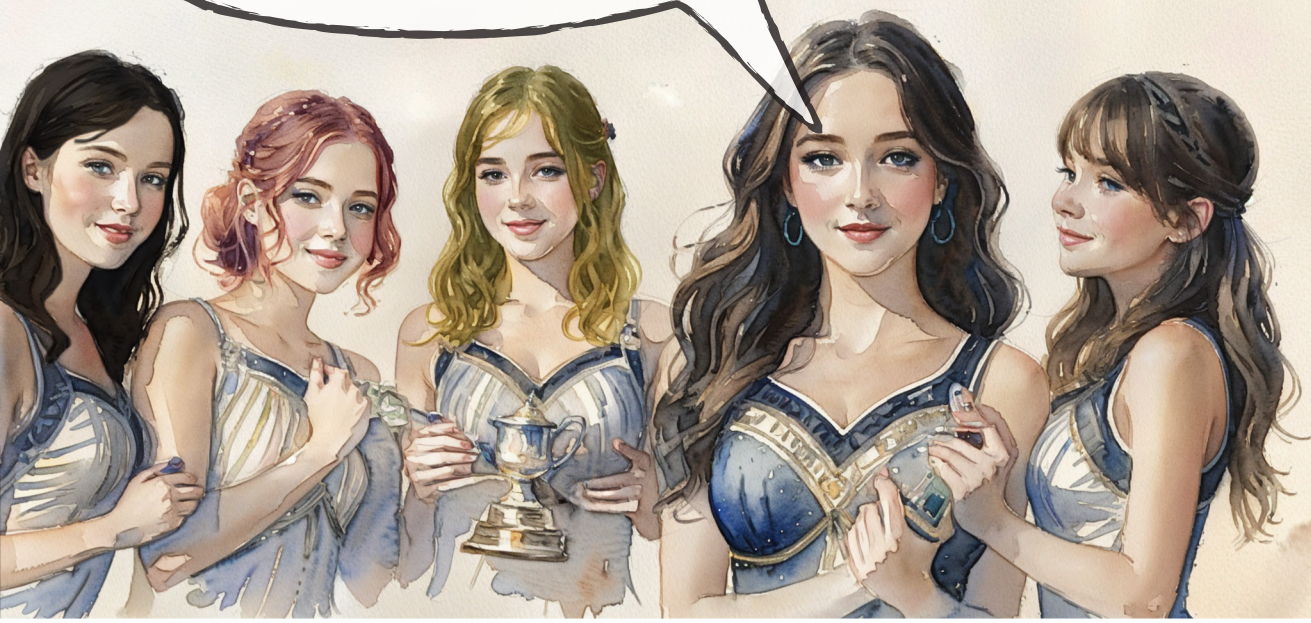
ČAU, JÁ JSEM MAYA.  
MĚ SI ALE VŮBEC  
NEVŠÍMEJTE, JSEM JEN  
SESTRA DOKONALÉ  
TANEČNICE

MOJE SESTRA SE CÍTLA ODSTRČENÁ. DNES LITUJU, ŽE JSEM  
TO NEVIDĚLA.



NEJVĚTŠÍ TANĚČNÍ SOUTĚŽ V ZEMI

BYL  
TO JEN JEDEN MALÝ  
PÁD, DALŠÍ SKVĚLÝ ÚSPĚCH NA  
SOUTĚŽI. NEPOKAZIL, ALE PROČ TO  
KOLENO BOLÍ TAK MOC?



A watercolor illustration of a woman with long brown hair sitting in a hospital bed. She is wearing a white t-shirt and white shorts. Her right knee is wrapped in a blue and white bandage. The background is a large, abstract watercolor painting in shades of blue and white, suggesting a hospital setting. The overall style is soft and artistic.

**NEMOCNICE. PO DIAGNÓZE**


**ZRANĚNÍ KOLENA SE UKÁZALO BÝT  
VÁŽNÉ. PLNÉ ZOTAVENÍ SE ZATÍM NEDÁ  
ODHADNOUT**





**ZPÁTKY DOMA Z NEMOCNICE**

**"PO  
OPERACI SE CÍTÍM FAKT ZLE...  
ZAČALY TĚŽKÉ ČASY"**



Team Chat: Už přestaň furt fňukat!

ELI: Víš, Olgo, všechno není jen o tobě...  
už nás to nebaví

SARA: A teď se kvůli tobě tým rozpadá!

**CHTĚLA JSEM SE S TÝMEM PODĚLIT  
O SVOJE POCITY. NEVĚDELA JSEM, ŽE  
TOHO BUDU LITOVAT**



TO  
BUDE ZAS DOBRÝ, SÉGRA.  
JSEM TU PRO TEBE, JASNÝ?





**MOJE RODINA MI OPRAVDU CHTĚLA  
POMOCT, BYLO TO PRO MĚ DŮLEŽITÉ**


**NAJ-  
DEME TI TU SPRÁVNOU  
POMOC, OLGO**



BEZ  
TANCE SA CÍTIM  
ZTRACENÁ, MAMI.

ZLATO, MYSLÍME  
SI, ŽE TI TERAPIE  
POMŮŽE.

MLUV  
SE MNOU, ZLATO, CO TĚ  
TRÁPÍ




TENHLE VÝLET BUDE TÍM  
NEJLEPŠÍM PRO CELOU  
RODINU."

OTEC NAVRHL, ABYCHOM JELI NA  
SPOLEČNÝ VÝLET

NĚKDE V DIVOČINĚ.  
TÁBORÁK A ROZHOVORY DO NOCI...







A  
TAKHLE SE BUDEME  
SCHÁZET KAŽDÝ TÝDEN!

DNESKA BRUNCH V OBLÍBENÉ KAVÁRNĚ  
A DOMÁCÍ VEČEŘE



PODEJ  
MI JEŠTĚ MOUKU, OLGO!

An illustration of three young women standing together at a concert. The woman on the left has blonde hair and wears a white crop top with a colorful graphic and the text 'OFFLINE TurnONLIVE'. The woman in the middle has short blonde hair and wears a pink crop top with a red graphic. The woman on the right has long dark hair and wears a white t-shirt with 'MAS' printed on it. A speech bubble from the woman on the right contains the text 'TENHLE KONCERT SI FAKT UŽIJEŠ!'. The background shows a crowd of people and buildings.

TENHLE KONCERT SI  
FAKT UŽIJEŠ!

An illustration of a performer on stage at night. He is wearing a white t-shirt with a graphic of a man's face and the text 'TURNONLIVE'. He is holding a microphone to his mouth and has his right arm raised. The background is dark with stage lights and a crowd of people in the foreground.

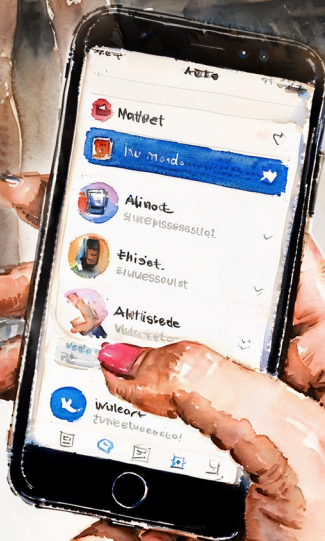
SÉGRA MĚ VZALA NA KONCERT


# PO KONCERTĚ SE HODNĚ ZMĚNILO

JE  
MI, JAKO BYCH SE  
ZNOVU NARODILA.

ZA-  
TANCUJEM SI,  
SÉGRA

SMAŽEME  
SI PROFILY  
SPOLEČNĚ. TŘI... DVA...  
JEDNA..."





**NAKONEC JSEM SE ROZHODLA JÍT  
NA PSYCHOTERAPII.**

**JAK  
SE DNESKA CÍTIŠ,  
OLGO?**



**A ZAČALA JSEM PSÁT DENÍK,  
KTERÝ PRÁVĚ ČTETE.**

**MŮJ ŽIVOT SE ZAČAL ZASE  
ZLEPŠOVAT**

**DĚKUJU VÁM, ŽE  
JSTE TU PRO MĚ  
BYLI**

**A O TOMHLE JE  
ŽIVOT**



## **Autoři:**

**Michal Kajfosz**

Vysoká Škola Kreativní Komunikace, Czech Republic

**Jan Macuch**

Vysoká Škola Kreativní Komunikace, Czech Republic

## **Konzultanti:**

**PhD Dorota Kleszczewska**

Foundation of the Institute of Mother and Child

**PhD Klaudia Zusková**

Institute of Physical Education and Sport Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia

**PhD Ferdinand Salonna**

Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovakia Faculty of Physical Culture, Palacky University Olomouc, Czech Republic

**PhD Zdenek Hamrik**

Faculty of Physical Culture, Palacky University Olomouc, Czech Republic

Komix byl vytvořen ve spolupráci s dětmi, které poskytly své návrhy v soutěži na polských základních školách. Expertní komise se skládala z představitelů těchto institucí:

- Kreska Foundation, Janusz Christa
- ARTHE Foundation
- Faculty of Education, University of Warsaw

Student Scientific Club Direction: Development

- Joanna Pruban, psychologist, Mother and Child Institute
- Mother and Child Institute Foundation

The authors utilized the ideas of the following children in the creation of the comic book:

- Alicja, 13 years
- Agata, 12 years
- Natasza, 14 years

Studenti, kteří se podíleli na konzultaci scénáře: Amelia Brzóska, Weronika Pawluś, Zuzanna Nietrzebka, Tomasz Król pod vedením MA Maji Gajda, Faculty of Education, University of Warsaw

ISBN



UNIVERZITA  
PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA  
V KOŠICIACH



Univerzita Palackého  
v Olomouci



**Erasmus+**



Financováno EU Názory vyjádřené v tomto zprávě jsou pouze autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA) Ani Evropská unie, ani udělovací orgán nemohou za ně nést odpovědnost.

Publikace zdarma



**Funded by  
the European Union**