



A DORLING KINDERSLEY BOOK  
London, New York, Munich, Melbourne, Delhi  
See DK complete catalogue at  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

Dr. Miriam Stoppard  
Everygirl's Lifeguide

Firts published in Great Britain in 1987  
by Dorling Kindersley Limited,  
80 Strand, London WC2R 0RL  
A Penguin Company

Copyright © 1987, 1999 Dorling Kindersley Limited,  
London

Text copyright © 1987, 1999 Dr. Miriam Stoppard  
All rights reserved

Translation © 2000, 2001 by Veronika Bártová  
Czech edition © 2000, 2004 by Euromedia Group, k. s.

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být bez písemného  
svolení vlastníka autorských práv rozmnožována, uložena  
ve vyhledávacím systému ani přenášena v jakékoli formě  
nebo jakýmikoliv elektronickými, mechanickými,  
fotografickými či záznamovými prostředky.

Z anglického originálu Everygirl's Lifeguide  
(Dorling Kindersley Limited, London 1999)

přeložila Veronika Bártová  
Redigovala Květuše Hrachová  
Obálku navrhla Viera Fabianová  
Technická redaktorka Martina Adlová  
Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar v Praze  
v roce 2004 jako svou 2572. publikaci  
Počet stran 128

Vydání třetí  
(vydání první vyšlo pod názvem Zdravá dívka)  
Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava  
Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

ISBN 80-249-0398-9

# OBSAH

ÚVOD 6

## 1

KAPITOLA

### PUBERTA 9

JAK SE MĚNÍ DÍVČÍ TĚLO	10
ZAČÍNÁTE MENSTRUOVAT	12
PRVNÍ MENSTRUACE	14
KOMPLIKOVANÁ MENSTRUACE	15

## 2

KAPITOLA

### PEVNÉ ZDRAVÍ 17

JAK ZDRAVĚ JÍST	18
PORUCHY V PŘÍJMU POTRAVY	24
ODPOČINEK A SPÁNEK	26
CVIČENÍ A ZDRAVÍ	28
KOURENÍ A ALKOHOL	30
DROGY	33

## 3

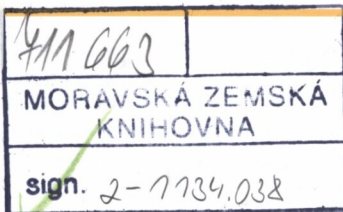
KAPITOLA

### PŘÍJEMNÝ VZHLED 35

ZDRAVÁ PLET	36
BEZPEČNĚ OPALOVÁNÍ	38
LÍČENÍ	39
OSOBNÍ HYGIENA	40
VLASY	42
NEHTY	44
OČI	45
PIERCING	46
ZUBY	47
PRSA A PODPRSENKY	48
NOHY A OBUV	49
OBLEČENÍ	50



2610217911



## 4 KAPITOLA

### SPOLEČENSKÝ ŽIVOT 51

- JAK NAVÁZAT PŘÁTELSTVÍ 52
- PROBLÉMY S PŘÁTELI 54
- SEZNÁMENÍ S CHLAPCI 55
- PŘITAŽLIVOST A POBLÁZNĚNÍ 60

## 5 KAPITOLA

### VŠE O SEXU 61

- ÚVAHY O SEXU 62
- ZTRÁTA PANENSTVÍ 65
- ANTIKONCEPCE 68
- BEZPEČNÝ SEX 72
- LESBICKÉ VZTAHY 74
- POHLAVNÍ STYK 75
- TĚHOTENSTVÍ 76
- PŘERUŠENÍ TĚHOTENSTVÍ 78
- POHLAVNĚ PŘENÁŠENÉ CHOROBY 80
- CYTOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ 84
- ZNÁSILNĚNÍ 85



## 6 KAPITOLA

### ŽIVOT V RODINĚ 87

- RODIČE A PŘÍBUZNÍ 88
- ROSTOUCÍ NEZÁVISLOST 90
- OSOBNÍ PROSTOR 93
- POTŘEBY, PŘÁVA A VÝSADY 94

## 7 KAPITOLA

### RODINNÁ KRIZE 97

- ODLOUČENÍ A ROZVOD 98
- ÚMRTÍ RODIČE 103
- NEVLASTNÍ RODIČE 109
- POHLAVNÍ ZNEUŽITÍ A INCEST 110

## 8 KAPITOLA

### ŠKOLA A KARIÉRA 111

- DOBŘE VZDĚLÁNÍ 112
- KAM PO ŠKOLE 121
- ZAMĚSTNÁNÍ 124

- REJSTŘÍK 127
- PODĚKOVÁNÍ 128