

# OBSAH

Slovo začínající na „P“:....4

Jak se ale stane, že je člověk v pubertě?....6

V hlavě....8

Další slovo začínající na „P“: penis....10

Život je tvrdý....14

Trápení s růstem....16

Chlupy jedou!....18

Pupínky a kůže....20

Tváří v tvář: oči a zuby....24

Tělesný pach & osobní hygiena....26

Na řadu přicházejí nohy....28

Dívky & puberta....30

Láska & vztahy....32

S.E.X. & jak se dělají děti....36

Zdravá strava & dobrá fyzická kondice....40

Tělesné sebepojetí....42

Body shaming....44

Sociální média a telefony....46

Kyberšikana....48

Šikana a nátlak vrstevníků....50

Život ve škole....52

Sexismus & rovnost pohlaví....54

O rodině....56

Deprese....58

Šťastné dospívání....60

Slovníček pojmů....62

Rejstřík....63

Návod pro dospělé....64