

Obsah

| | |
|-------------------------------|----|
| Předmluva od Roberta Winstona | 6 |
| Jak pracovat s touto knihou | 10 |

1 Dospívání

| | |
|--------------------|----|
| Mozek v pubertě | 14 |
| Identita | 16 |
| Samostatné myšlení | 18 |
| Výkyvy nálady | 20 |
| Sebevyjádření | 22 |
| Gender | 24 |

2 Puberta dívek

| | |
|------------------------|----|
| Co je puberta | 28 |
| Ženské hormony | 30 |
| Tělesné změny | 32 |
| Ženské pohlavní orgány | 34 |
| Menstruační cyklus | 36 |
| Menstruační pomůcky | 38 |
| Prsy | 40 |
| Podprsenka | 42 |

3 Puberta chlapců

| | |
|----------------|----|
| Co je puberta | 46 |
| Mužské hormony | 48 |
| Tělesné změny | 50 |
| Varlata | 52 |
| Penis | 54 |
| Mutování | 56 |

4 Zdravé tělo

| | |
|------------------------|----|
| Udržování čistoty | 60 |
| Pocení a zápach | 62 |
| Ochlupení | 64 |
| Akné | 66 |
| Zdravá strava | 68 |
| Poruchy příjmu potravy | 70 |
| Pojetí vlastního těla | 72 |
| Pohyb | 74 |
| Spánek | 76 |
| Nemoci v pubertě | 78 |

5 Zdravá mysl

| | |
|-------------------------|----|
| Duševní zdraví | 82 |
| Emoce | 84 |
| Sebejistota a sebeúcta | 86 |
| Introverze a extroverze | 88 |
| Psychická odolnost | 90 |
| Stres | 92 |
| Úzkost a deprese | 94 |
| Panický záchvat a fobie | 96 |
| Sebeпоškozování | 98 |

6 Rozvoj potenciálu

| | |
|-----------------------|-----|
| Školní život | 102 |
| Zkoušky a příprava | 104 |
| Řešení problémů | 106 |
| Záliby a zájmy | 108 |
| Život s penězi | 110 |
| Cíle a ambice | 112 |
| Volba povolání | 114 |
| Druhy povolání | 116 |
| Vysokoškolské studium | 118 |
| Další možnosti | 120 |
| Hledání zaměstnání | 122 |
| Veřejné proslovy | 124 |

7 Digitální svět

| | |
|----------------------|-----|
| Internet | 128 |
| Sociální sítě | 130 |
| Digitální identita | 132 |
| Utváření názoru | 134 |
| Digitální návyky | 136 |
| Kyberšikana | 138 |
| Bezpečí na internetu | 140 |
| Soukromí | 142 |
| Videohry | 144 |

8 Okolní svět

| | |
|-------------------|-----|
| Bezpečí na ulici | 148 |
| Šikana | 150 |
| Diskriminace | 152 |
| Rovnost | 154 |
| Náboženství | 156 |
| Občanství | 158 |
| Porozumění médiím | 160 |
| Alkohol | 162 |
| Kouření | 164 |
| Užívání drog | 166 |
| Druhy drog | 168 |

9 Rodina

| | |
|----------------------------|-----|
| Různé rodiny | 172 |
| Vztah rodičů a náctiletých | 174 |
| Budování důvěry | 176 |
| Zvládání konfliktů | 178 |
| Závažné události | 180 |
| Sourozenci | 182 |

10 Vztahy

| | |
|-----------------------|-----|
| Komunikační dovednost | 186 |
| Přátelství | 188 |

| | |
|-----------------|-----|
| Interakce | 190 |
| Tlak vrstevníků | 192 |
| Rande a chození | 194 |
| Odmítnutí | 196 |
| Zdravý vztah | 198 |
| Škodlivý vztah | 200 |
| Rozchod | 202 |

11 Sexualita

| | |
|-------------------|-----|
| Sexualita | 206 |
| Sexuální identita | 208 |
| Přitažlivost | 210 |
| Coming out | 212 |

12 Sex

| | |
|---------------------------------|-----|
| Masturbace | 216 |
| Panenství a panictví | 218 |
| Souhlas | 220 |
| Intimita | 222 |
| Sex | 224 |
| Orgasmus | 226 |
| Pohlavní rozmnožování | 228 |
| Bezpečnější sex | 230 |
| Antikoncepce | 232 |
| STD (bakteriální a parazitické) | 234 |
| STD (virové) | 236 |
| Těhotenství | 238 |
| Neplánované těhotenství | 240 |
| Pornografie | 242 |
| Sexting | 244 |
| Další zdroje informací | 246 |
| Slovníček pojmů | 248 |
| Rejstřík | 252 |
| Poděkování | 256 |