OBSAH

1 Já a lidé kolem mne 9
1.1 Temperament 10
1.2 Rozumíme sami sobě? 13
1.3 Pohled do zrcadla 16
1.4 Když si příliš nerozumíme 21
1.5 Asertivita 23
1.6 Jak zlepšit vztahy s rodiči 25
1.7 Buď fit 26
1.8 Kultura odívání 32

2 Tvoříme svůj domov 40
2.1 Co nám dává domov 40
2.2 Domov a bydlení 43
2.3 Pohoda pro každý den 46
2.4 Barvy v bytě 47
2.5.Ekonomem vždy a všude 49

3 Zdraví na talíři 51
3.1 Řekni mi, co jíš? Malá anketa o výživě 51
3.2 Historické proměny stravy 52
3.3 Rozhodování nad talířem 53
3.4 Souhrn doporučení pro zdravou výživu 54
3.5 Poruchy příjmu potravy 62
3.6 Výživové směry a výživová doporučení 65
3.7 Pronikání cizorodých látek do potravního řetězce 68
3.8 Pozvánka na malou rodinnou oslavu 70

4 Život bez závislostí 71
4.1 Pozor na drogy 71
4.2 Kouřit nebo nekouřit? 74
4.3 Drogy problémy nevyřeší 75
4.4 Zvědavost se nevyplácí 75
4.5 V zajetí nástrah a reklamních triků 76
4.6 O drogách a jejich účincích 79
4.7 Drogy a zákon 83
4.8 Náš kamarád bere drogy ... Co dělat? 86
4.9 Buďte sami sebou, neztraťte svobodu 88

5 Na prahu dospělosti 90
5.1 Abychom si lépe rozuměli 90
5.2 Změny v dospívání 92
5.3 Reprodukční zdraví 93
5.4 Nemoci přenosné pohlavním stykem 95
5.5 Podoby lásky 100
5.6 Sexuální deviace 102
5.7 Plánované rodičovství 106
5.8 Pro pocit bezpečí 111