

Obsah

Predhovor od Roberta Winstona	6
Ako používať túto knihu	10

1 Dospievanie

Mozog tínedžera	14
Identita	16
Nezávislé myslenie	18
Zmeny nálady	20
Sebaprezentácia	22
Rod	24

2 Dievčenská puberta

Čo je puberta?	28
Ženské hormóny	30
Telesné zmeny	32
Ženské pohlavné orgány	34
Menštruačný cyklus	36
Hygienická starostlivosť	38
Prsníky	40
Podprsienka	42

3 Chlapčenská puberta

Čo je puberta?	46
Mužské hormóny	48
Telesné zmeny	50
Semenníky	52
Penis	54
Mutovanie	56

4 Telesné zdravie

Udržiavanie čistoty	60
Pot a zápach	62
Ochlpenie	64
Vyrážky	66
Zdravá strava	68
Poruchy príjmu potravy	70
Imidž tela	72
Cvičenie	74
Spánok	76
Choroby tínedžerov	78

5 Duševné zdravie

Pevné duševné zdravie	82
Emócie	84
Sebaistota a sebaúcta	86
Introverzia a extroverzia	88
Odolnosť	90
Stres	92
Úzkosť a depresia	94
Záchvaty paniky a fóbie	96
Sebapoškodzovanie	98

6 Uplatnenie schopností

Školský život	102
Skúšky a príprava na ne	104
Riešenie problému	106
Koníčky a záujmy	108
Peňažné záležitosti	110
Ciele a ambície	112
Profesijné poradenstvo	114
Typy profesií	116
Študovať na univerzite	118
Alternatívy univerzity	120
Získanie zamestnania	122
Vyjadrenie názoru	124

7 Digitálny život

Internet	128
Sociálne médiá	130
Digitálna identita	132
Vytváranie názoru	134
Digitálne zvyklosti	136
Kyberšikanovanie	138
Digitálna bezpečnosť	140
Súkromie	142
Počítačové hry	144

8 Svet okolo nás

Bezpečnejšie ulice	148
Šikanovanie	150
Diskriminácia	152
Rovnosť	154
Náboženstvo	156
Občianstvo	158
Chápanie správ	160
Alkohol	162
Fajčenie	164
Drogy a závislosť	166
Druhy drog	168

9 Rodiny

Rôzne rodiny	172
Vzťahy rodič - tínedžer	174
Budovanie dôvery	176
Zvládanie konfliktu	178
Náročné udalosti	180
Súrodenci	182

10 Vzťahy

Schopnosť komunikovať	186
Priateľstvá	188

Interakcie	190
Tlak rovesníkov	192
Randenie	194
Odmietnutie	196
Zdravé vzťahy	198
Nezdravé vzťahy	200
Rozchody	202

11 Sexualita

Sexualita	206
Odlíšne sexuálne identity	208
Príťažlivosť	210
Coming-out	212

12 Sex

Masturbácia	216
Panenvstvo	218
Súhlas	220
Intimita	222
Pohlavný styk	224
Orgazmus	226
Pohlavné rozmnožovanie	228
Bezpečnejší sex	230
Antikoncepcia	232
Bakteriálne a parazitické SPI	234
Vírusové SPI	236
Tehotenstvo	238
Možnosti v tehotenstve	240
Pornografia	242
Sexuálne esemesky	244
Slovník	246
Register	251