

# Obsah

## ► Co je to děvče 9

## ► Přátelé a přátelství 11

Psychologický test: Jsi dobrou přítelkyní? 12

Harmonie ve znamení hvězd 19

Jak naleznu správné přátele? 30

Špatní kamarádi 36

## ► Láska a hoře z lásky 43

Od kdy jsi dost stará na lásku? 45

Dny, které všechno změní 49

Jak si namluvit kluka 57

První láska - třesk nebo fiasko? 64

Několik pojmů k heslu „sexualita“ 71

Hoře z lásky 91

## ► Drahá rodina 97

Proč je najednou oheň na střeše 98

Tipy pro rozhovor bez hněvu 100

Otcové pod drobnohledem 102

Pomoc v nouzi nejvyšší 106

Rozvod! Nejsme už rodina! 107

Zákazy od rodičů a zákonodárce 112

Ruce pryč ode mne! 112

Co můžeš udělat 114

Kapesné - je ho stále moc málo? 116

První dojem je rozhodující 117

Sourozenci 119

► **Krása a kosmetika 125**

- Tvé zrcadlo - přítel nebo nepřítel? **127**  
Noční můra - snová postava **129**  
Jednoduše jíst trochu krásy **136**  
Poruchy jídla **139**  
Trudy a uhry - aby člověk vylít z kůže! **143**  
Jednoduchý kožní test **147**  
Přírodní kosmetika: dostupné recepty  
na vlastní výrobu kosmetiky **151**  
Docela pěkně „vlasaté“ **157**  
Ruce **164**  
Zuby **165**  
Nohy **166**  
Oči **167**  
Líčení - malý kurz pro začátečníky **169**  
Malý módní lexikon **174**

► **Škola a povolání 181**

- Já jsem ta nová **182**  
Psychotest: Jsi oblíbená? **186**  
Zamilovaná do učitele? **190**  
Totální horor - Domácí úkoly **194**  
Velký strach před tím, že člověk zklame **198**  
Mluvčí třídy - čest nebo frustrace **202**  
Emance proti Mačům **204**  
Všechnu moc učitelům? **207**  
Naslouchej svému biorytmu **211**  
Celoživotní povolání - touha tvých snů  
nebo noční můra? **216**

► **Volný čas 219**

Bacil dlouhé chvíle **220**

Závislost na drogách: žádná cesta, nýbrž slepá ulice **223**

Několik „hesel“ na téma závislost **226**

Hvězdy a tvoje hobbies **233**

Zvíře - kamarád pro volný čas **238**

Velká party-oslava **241**

Sama odcestovat - jak to řeknu rodičům? **246**

► **Kdo pomůže kdy a kde? 251**

Telefonní čísla a internetové stránky pro děti a mládež **252**

Životní prostředí a ochrana přírody **252**

Ochrana zvířat **253**

Sexuální zneužití, znásilnění **253**

Drogy a alkohol **253**

AIDS **254**

Homosexualita **254**

Rozvod **255**

Poruchy jídla **255**

Neurodermitida **255**

Cestování **255**

Sport **256**

► **Rejstřík 257**