



A DORLING KINDERSLEY BOOK

London, New York, Munich, Melbourne, Delhi
See DK complete catalogue at www.dk.com

Dr. Miriam Stoppard
Everygirl's Lifeguide

Copyright © 1987, 1999 Dorling Kindersley Limited,
London

Text copyright © 1987, 1999 Dr. Miriam Stoppard
First published in Great Britain in 1987 by Dorling
Kindersley Limited, 80 Strand, London WC2R 0RL,
A Penguin Company

Translation © 2000, 2001 by Veronika Bártová
Czech edition © 2000, 2001 by Euromedia Group, k. s.

Orig. ISBN 0-7513-0619-3

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této knihy nesmí být bez písemného
svolení vlastníka autorských práv rozmnožována, uložena
ve vyhledávacím systému ani přenášena v jakékoli formě
nebo jakýmikoli elektronickými, mechanickými,
fotografickými či záznamovými prostředky.

Z anglického originálu Everygirl's Lifeguide
(Dorling Kindersley Limited, London 1999)

přeložila Veronika Bártová

Redigovala Květuše Hrachová

Obálku navrhla Viera Fabianová

Technická redaktorka Pavla Vokounová
Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar v Praze
v roce 2001 jako svou 1654. publikaci

Počet stran 128

Vydání druhé

(vydání první vyšlo pod názvem Zdravá dívka)

Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava

Vytiskly Tlačárne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

TS 08

ISBN 80-7202-983-5

OBSAH

ÚVOD 6

1

KAPITOLA

PUBERTA 9

JAK SE MĚNÍ DÍVČÍ TĚLO	10
ZAČÍNÁTE MENSTRUOVAT	12
PRVNÍ MENSTRUACE	14
KOMPLIKOVANÁ MENSTRUACE	15

2

KAPITOLA

PEVNÉ ZDRAVÍ 17

JAK ZDRAVĚ JÍST	18
PORUCHY V PŘÍJMU POTRAVY	24
ODPOČINEK A SPÁNEK	26
CVIČENÍ A ZDRAVÍ	28
KOURENÍ A ALKOHOL	30
DROGY	33

3

KAPITOLA

PŘÍJEMNÝ VZHLED 35

ZDRAVÁ PLEŤ	36
BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ	38
LÍČENÍ	39
OSOBNÍ HYGIENA	40
VLASY	42
NEHTY	44
OČI	45
PIERCING	46
ZUBY	47
PRSA A PODPRSENKY	48
NOHY A OBUV	49
OBLEČENÍ	50

4

KAPITOLA

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT 51

- JAK NAVÁZAT PŘÁTELSTVÍ 52
- PROBLÉMY S PŘÁTELI 54
- SEZNÁMENÍ S CHLAPCI 55
- PŘITAŽLIVOST A POBLÁZNĚNÍ 60

5

KAPITOLA

VŠE O SEXU 61

- ÚVAHY O SEXU 62
- ZTRÁTA PANENSTVÍ 65
- ANTIKONCEPCE 68
- BEZPEČNÝ SEX 72
- LESBICKÉ VZTAHY 74
- POHLAVNÍ STYK 75
- TĚHOTENSTVÍ 76
- PŘERUŠENÍ TĚHOTENSTVÍ 78
- POHLAVNĚ PŘENÁŠENÉ CHOROBY 80
- CYTOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ 84
- ZNÁSILNĚNÍ 85



6

KAPITOLA

ŽIVOT V RODINĚ 87

- RODIČE A PŘÍBUZNÍ 88
- ROSTOUCÍ NEZÁVISLOST 90
- OSOBNÍ PROSTOR 93
- POTŘEBY, PRAVA A VÝSADY 94

7

KAPITOLA

RODINNÁ KRIZE 97

- ODLOUČENÍ A ROZVOD 98
- ÚMRTÍ RODIČE 103
- NEVLASTNÍ RODIČE 109
- POHLAVNÍ ZNEUŽITÍ A INCEST 110

8

KAPITOLA

ŠKOLA A KARIÉRA 111

- DOBŘE VZDĚLÁNÍ 112
- KAM PO ŠKOLE 121
- ZAMĚSTNÁNÍ 124

- UŽITEČNÉ ADRESY 126
- REJSTŘÍK 127
- PODĚKOVÁNÍ 128