

☞ OBSAH ☜

K čemu celé to dospívání je?	11
Dospívají dívky a chlapci stejně?	12
Procházejí mutováním i holky?	14
Kdy začnu dospívat?	15
Jak se děje, že dospívám?	16
Co přesně jsou měsíčky?	18
Jak zjistím, že se blíží první menstruace?	19
Jak se připravit na první měsíčky?	21
První měsíčky už mám za sebou – kdy přijdou další?	24
O co jde s tím cyklem?	26
Proč je důležité poznat svůj cyklus?	28
Zápisník, nebo aplikace?	32
Jak udržovat v době menstruace hygienu?	34
K čemu slouží slipové vložky?	38
Co dělat, když zapomenu vložky?	38
A co když to proteče?	39
Jak dlouho trvají měsíčky?	40
Jak silné je krvácení?	41
Má žena měsíčky celý život?	43
Jak se budu cítit v době menstruace?	43
Proč během měsíčků vypadá moje pleť hůř?	46
Můžu jít na tělocvik? A co bazén?	48
Ten strašlivý PMS!	49
Jak dbát o hygienu intimních míst?	50
A co když přijde menstruace během prázdninového cestování?	51
Kolik vložek si vzít na cestu?	52

K čemu mají ženy prsa?	53
Kdy moje prsa vyrostou?	53
Jak vybrat první podprsenku?	56
Jakou velikost podprsenky vybrat?	57
Proč potřebujeme spánek?	60
Kolik spánku potřebuji?	60
Rodiče nadávají, že spím moc dlouho, ale já se i tak cítím nevyspalá. Jak to?	61
Co se stane, když nebudu dost spát?	62
Proč nemůžu usnout?	62
Jak se dostatečně vyspat?	64
Pomoc, pupínky! Co se děje s mou pokožkou?	65
Jakou přesně mám pleť?	66
Jak pečovat o pleť v době dospívání?	67
Kosmetika není všechno	71
Líčení - ano, či ne?	72
Měla bych si depilovat nohy?	77
Do jaké výšky vyrostu?	81
Proč mě trápí bolesti nohou a rukou?	83
Jak se změní moje postava?	84
Proč se ve svém těle cítím tak trochu cize?	85
Můžu hubnout?	87
Cigarety a alkohol - proč škodí?	89
Jak se spřátelit se svým novým tělem?	92
#Bodypositive. Co to znamená?	94
Co je to vědomí vlastní hodnoty a proč je důležité?	98
Jak si poradit s obtížnými emocemi?	103
Existují špatné emoce?	107
Jak zvládat zlost?	109
Udělal jsem strašnou botu, jak z toho ven?	111

Proč mě rodiče tak strašně štvou?	113
Proč ničemu nerozumějí?	113
Proč se najednou pořád tak bouřím?	115
Proč se můj mozek mění?	117
Bydlím v jednom pokoji se sourozenci, jak se z toho nezbláznit?	119
Mám sestru! Jak se spolu domluvit?	121
Mám bratra. Jak se s ním mám domluvit?	124
Jak přežít prázdniny s rodiči a nezbláznit se?	125
Poprvé jedu na prázdniny bez rodičů. Jak to zvládnout?	128
Je to opravdu kamarádka? Jak by mělo vypadat opravdové přátelství?	130
Pohádala jsem se s kamarádkou. Co teď? Jak se usmířit?	132
Spolužačky pomlouvají jednu z nás. Jak se zachovat?	133
Co mám dělat, když se mně i mojí kamarádce líbí stejný kluk? Je to konec přátelství?	135
Líbí se mi jeden kluk, ale já jemu ne. Co mám dělat? ..	136
Líbím se jednomu klukovi, ale on mně ne. Jak mu to mám říct?	138
Jak nepodlehnout nátlaku vrstevníků?	138
Spolužáci ze třídy se někomu posmívají. Nelíbí se mi to, ale nevím, co s tím můžu udělat.	140
Bullying - co je to? Kde hledat pomoc?	141
Je fotbal jen pro kluky?	142
Jsem nesmělá. Jak si s tím mám poradit?	145
Jak udělat dobrý první dojem? Jak začít rozhovor?	146
Stres - jak ho zvládnout?	148
Ráno nestíhám a chodím pozdě do školy. Stresuje mě to, co mám dělat? Jak si mám ráno zorganizovat?	150

Jak zvládnout nepořádek ve svém pokoji?	153
Jak můžu změnit svět kolem sebe?	156
Náctileté můžou měnit svět!	157
Sociální sítě – opravdu jsou tak strašné?	162
Telefon. Nepoužívám ho příliš?	164
Proč je důležité odložit telefon?	166
Jak omezit používání telefonu?	169
Nechej telefon na polici!	170
Nezapomínej trávit čas s kamarádkami	172
Kdo je internetový troll?	174
Můžu věřit všemu, co najdu na internetu?	175
Jak rozpoznat fake news?	176
Jak být na internetu v bezpečí?	178
Jak se učit?	181
Ta strašná dyslexie!	187
Je známkování skutečně tak důležité?	189
Jak zařídit, aby se mi chtělo tak, jak se mi nechce?	191
Pomoc! Školní stres. Jak si s ním poradit?	194
Jak si poradit s trémou?	196
Končím základní školu. Co dál?	198
Jak rozpoznat svoje silné a slabé stránky?	204
Co mi může pomoci rozpoznat silné stránky?	206
Najdi svůj talent!	208
Vytvoř si vlastní mapu snů	211
Jak dosáhnout cíle a splnit si sny?	213
Jaká jsou moje práva?	217
Co dělá psycholog a co psychiatr?	220
Na koho se obrátit pro pomoc?	221
Užitečné telefony a adresy	223