



No boys

PORADNIK NASTOLATKI

Odchudzanie
Polityka
Shopping
Zaufanie

Alkohol
Dopracowanie
Rasizm
Make-up



Milosc
Widmowa
Moda
Antykoncepcja

Przemoc
Zazdrosci
Komunikacja
Intelektualizacja

pod redakcją
Aleksandra Minkowskiego
i dr. Lilianny Minkowskiej

Siedmioróg



*Marcie, mojej wnuczce nastolatce,
która była mi królikiem doświadczalnym i polem obserwacji,
a także Tobie, Młoda Czytelniczko
– z życzeniami mądrego życia*

Aleksander Minkowski

*Aleksander Minkowski
i dr Lilianna Minkowska*

PORADNIK NASTOLATKI



Siedmioróg

Współpraca i konsultacja medyczna
dr Lilianna Minkowska

Konsultacja prawna
Grzegorz Pyziński

Konsultacja psychologiczna
Dorota Sarapata

Redakcja
Anna Heine, Aleksandra Klimkowska, Barbara Majewska, Tamara Michałowska

Korekta
Tamara Bolanowska, Aleksandra Hada, Anna Jackowska,
Beata Szcześniak, Agata Wójcicka-Kołodziej, Karolina Żurek

Dyrekcja artystyczna
Barbara Wieczorek

Okładka i Ilustracje
Artur Piątek

Ilustracje medyczne
Sylvia Malon

Skład
Barbara Wieczorek

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment książki nie może być powielany ani reprodukowany w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

© Copyright by Siedmioróg
ISBN 978-83-66620-17-9

Wydawnictwo Siedmioróg
ul. Krakowska 90, 50-427 Wrocław

Księgarnia wysyłkowa Wydawnictwa Siedmioróg
www.siedmiorog.pl

Wrocław 2020



Hej, dziewczyny! Świat należy do Was!

Bycie dziewczyną to wielki przywilej. Ale czy wiecie, jak być dziewczyną szczęśliwą?

Wiek, w którym jesteście, to pełna niespodzianek podróż w dorosłość. Wkraczacie w okres zmian i ważnych wydarzeń. Warto się do nich przygotować.

Abyście mogły spełnić się w roli kobiet i w pełni korzystać z otwierających się przed Wami perspektyw, musicie być świadome zarówno swoich możliwości, jak i ograniczeń. Nie jesteście już dziećmi, na które nieustannie zerka czujne oko mamy i taty. Musicie poznać swoje prawa i obowiązki, przywileje i nakazy, zgłębić tajemnice i potrzeby własnego ciała oraz duszy, a my zamierzamy Wam w tym pomóc.

Przygotowaliśmy dla Was encyklopedię, która – mamy nadzieję – stanie się przewodnikiem po otwierającym się przed Wami świecie.

Słowo od Wydawcy



Od autorów

Niełatwo być nastolatką. Co krok to problemy, pytania, wątpliwości. Często brak Ci odwagi albo się wstydzisz zapytać – i jest to zrozumiałe. Nie możesz przecież otwierać szeroko drzwi do swego intymnego świata.

Zmienia się Twoje ciało. Obserwujesz te zmiany z niepokojem, niekiedy z lękiem. Co o nich wiesz? Co czeka Cię jeszcze?

Odkrywasz w sobie nieznanne dotąd uczucia i pragnienia. Chwilami aż się boisz samej siebie. Koleżanki, zwłaszcza te starsze, opowiadają niestworzone rzeczy. Ile w tym prawdy, a ile bzdur? Co odrzucić, a co wziąć sobie do serca?

Najbliższym Ci i najżyczliwszym człowiekiem jest mama, ale jak z nią rozmawiać o sprawach wstydliwych? Czy zrozumie, nie zgorszy się, nie potępi? Czym różni się jej pokolenie od Twojego?

Masz zastrzeżenia do swojego wyglądu, a coraz bardziej Ci zależy, żeby się podobać, zwłaszcza chłopcom. Całkiem niedawno wcale o tym nie myślałaś, teraz nie daje Ci to spokoju. Czy są sposoby, aby poprawić swój wygląd? Jakie? A może się mylisz i nie ma co poprawiać?

Ubrać się odpowiednio to też niełatwa sztuka. Warto wypracować własny styl, dopasować makijaż i uczesanie do typu urody. Kto podpowie, mądrze doradzi?

Chłopcy. Znaczą dla Ciebie coraz więcej, a przecież tak mało o nich wiesz. Jak rozpoznać wartościowego, odróżnić ziarno od plew? Kto jest uczciwy i szczerzy, a kto ściemnia? Na co można pozwolić sobie i jemu, gdzie są granice, których przekroczyć nie wolno?

Miłość. Niby wiesz o niej wszystko. I wiesz, że nic nie wiesz. Czy to, co poczułaś do Niego, to już prawdziwa miłość, czy tylko zauroczenie, które wkrótce minie? Czy istnieje miłość bez przyjaźni? A miłość na zawsze? Miłość od pierwszego wejrzenia?

Fizyczne zbliżenie, seks. Może już to przeżyłaś. Albo masz jeszcze przed sobą. Kto skacze do wody, nie wiedząc, jaka jest głęboka? Można skrócić kark. Nie ma tematów tabu i nic, co ludzkie, nie powinno być Ci obce. Czym jest pożądanie? Kiedy seks może dać szczęście? Jak być w zgodzie ze swymi zasadami moralnymi?

Boisz się samotności. Każdy się boi. Jak jej uniknąć? Jak się wyzwolić, gdyby Cię dopadła? Na kogo można i należy w życiu liczyć?

Obok miłości sprawą najważniejszą między ludźmi jest przyjaźń. Miłość i przyjaźń mają jedną cechę wspólną: są tylko wtedy prawdziwe, gdy wolisz dawać, niż brać. Altruizm? Szczególna forma egoizmu? Jedno i drugie, ponieważ sprawianie radości bliskiej osobie sprawia radość Tobie.

Pytań a pytań! Dopiero uczysz się żyć i sytuacji nieznanych piętrzy się mnóstwo. Chcemy Ci służyć radą, pomocą. Szczерze i bez pruderii. Mówimy otwarcie o wszystkim, co ważne dla Ciebie. W sprawach kontrowersyjnych namawiamy do przemyśleń. W codziennych – dajemy praktyczne rady.

„Encyklopedia nastolatki” chce być Twoim przyjacielem. Idziesz na to?



Adopcja



Nie jesteście moimi rodzicami?...



ADOPCJA TO PRZYJĘCIE JAKO SWOJE, ZA ZGODĄ SĄDU, DZIECKA POZBAWIONEGO RODZICÓW.

W jakich okolicznościach? Różnie bywa. Rodzice mogli umrzeć, zginąć w wypadku. Mogli dziecko porzucić albo gdzieś podrzucić. Niekiedy czynią tak zrozpaczone samotne matki, niemające środków do życia, warunków, by dziecko utrzymać, wychować. Ale też matki wyrodne, często alkoholiczki, narkomanki. Może się zdarzyć, że sąd pozbawi władzy rodzicielskiej i odbierze dziecko rodzicom nieodpowiedzialnym, zdegenerowanym, sadystom, pijakom. Dobrze, żeby było mało i niczego nie pamiętało.

KTO ADOPTUJE

Małżeństwa, które nie mogą mieć własnych dzieci. Bezpłodność nie wygasza instynktu macierzyńskiego i kochającym się ludziom do pełni szczęścia brakuje tego trzeciego – maleństwa. Decyzja o adopcji nie jest łatwa, ponieważ w naturze

człowieka tkwi przeświadczenie, że jego dzieckiem może być tylko to, które sam spłodził: jego potomek, jego geny, inaczej – więzy krwi. Coś w tym jest. A co wyrośnie z adoptowanego dziecka? Nie wiadomo. Decyzja o adopcji znaczy jednak, że pragnienie dziecka wygrało z obiekcjami, niepokojem, lękiem.

W ostatecznym rachunku nie tylko od cech wrodzonych, ale też od wychowania i atmosfery w domu zależy, co z nas wyrasta.

Często o adopcję zabiegają małżeństwa, które straciły własne dziecko lub mają tylko jedno, a pragną mieć więcej, ale już nie mogą.

JAK SIĘ TO DZIEJE?

Każdy kraj ma własne reguły prawne dotyczące adopcji. Nigdzie nie jest to proste, niekiedy procedury trwają wiele lat. W Polsce, zanim sąd wyda zgodę,

trzeba spełnić wiele warunków. Pierwszeństwo ma bliska rodzina – babcie, ciotki, dorosłe rodzeństwo. Oczywiście, muszą tego chcieć. Muszą być normalną rodziną, mieć przyzwoite warunki lokalowe i materialne, cieszyć się dobrą reputacją. To wszystko jest dokładnie sprawdzane przez różne instytucje, urzędy i organizacje, a ostatecznie przez sąd, który decyduje o adopcji. Jeżeli takich krewnych nie ma lub nie wyrażą chęci na adopcję, sąd bierze pod uwagę osoby obce. Chętni małżonkowie muszą odbyć specjalny kurs organizowany przez ośrodek adopcyjny i spełniać te same warunki, jakie stawia się rodzinie.

ADOPCJA NIEMOWLĘCIA

Nie można tego zrobić zaraz po urodzeniu. Matka, która po porodzie chce oddać swoje dziecko do adopcji,

ma 6 tygodni na ewentualną zmianę decyzji, a małe przez ten czas przebywa u rodziny zastępczej lub w domu małego dziecka. Jeżeli matka nie zmieni postanowienia, dziecko jest oddawane do adopcji.

A STARSZE DZIECI?

Ludzie wolą adoptować maleństwa, dlatego w domach dziecka przeważają dzieci w wieku szkolnym. Małuchy to głównie dzieci rodziców, którzy nie zostali pozbawieni władzy rodzicielskiej i nie wyrazili zgody na adopcję. Z różnych względów (przewlekła choroba, brak pracy, fatalne warunki lokalowe itp.) biologiczni rodzice nie są w stanie zapewnić potomstwu należytej opieki, ale mają nadzieję, że po poprawie sytuacji życiowej dzieci do nich wrócą.

DOMY DZIECKA

Nawet te najświetniej prowadzone nie zastąpią rodzinnego domu. Dzieci potrzebują ciepła, miłości. Przeważnie tęsknią do swoich rodziców, nawet jeśli były bite, pozbawione opieki, a ich dom przypominał pijacką spelunę. Inne marzą o adopcji, boją się i jej pragną zarazem – chcą mieć rodzinę, być kochane. Nie zawsze się to udaje. Bywa, że w rodzinie adopcyjnej dochodzi do ostrych konfliktów i dziecko wraca

do domu dziecka. Bywa też, i to często, że przybrana rodzina staje się prawdziwą rodziną, gdzie wszyscy są szczęśliwi.

NOWA RODZINA

Dziecko adoptowane przyjmuje nazwisko przybranych rodziców. Na mocy orzeczenia sądu może zostać sporządzony nowy akt urodzenia, w którym przybrani rodzice występują jako rodzice naturalni dziecka. Od chwili adopcji rodzice biologiczni nie mają do niego żadnych praw. Mogą ujawnić swoją tożsamość tylko wtedy, gdy dziecko wyrazi na to chęć i będzie już pełnoletnie. Po ukończeniu 18 lat ma też prawo poznać swoje dokumenty adopcyjne.

PRZEMYŚL

Cieszysz się, że masz swoich rodziców, normalny dom? Wątpliwe. Kto się cieszy, że oddycha? Dlatego trudno Ci się wczuć w psychikę dzieci, które rodziców nie mają albo zostały porzucone. Adopcja może być dla nich cudownym spełnieniem marzeń, ale ujawniać tego zazwyczaj nie chcą. Mogą się wstydzić, że je porzucono, że pochodzą z pijackich rodzin. Gdybyś przypadkiem odkryła, że Twoja koleżanka jest dzieckiem adoptowanym, nie mów jej tego! Możesz wyrządzić krzywdę nie do naprawienia.

WIEK BUNTU

Nastolatka jest z natury istotą zbuntowaną, w nieustannym konflikcie z „zacofanymi” rodzicami, którzy niczego nie rozumieją. Jeśli w dodatku są to rodzice przybrani, mogą usłyszeć: „Nie jestem waszym dzieckiem!”. Zaboli ich to. Może nawet głęboko zrani. A tymczasem to wcale nie znaczy, że ich nie kocha. Nie musi znaczyć.

KIM JESTEM?

Jeżeli jesteś adoptowana i wiesz o tym, może nadejść moment, gdy zapragniesz poznać swoje korzenie. Masz już 18 lat i nie wolno Ci tego odmówić. Już je poznałeś i nie jesteś szczęśliwa? Wstydzisz się biologicznych rodziców, masz do nich żal o porzucenie? Nic nie czujesz do kobiety, która jest co prawda Twoją biologiczną matką, ale obcym człowiekiem? Dopiero teraz odkrywasz, że prawdziwą matką jest ta przybrana. Bywa też inaczej. Uświadamiasz sobie i pojmujesz tragiczne zazwyczaj racje Twoich biologicznych rodziców. Nie masz do nich pretensji, nawet zbliżacie się do siebie. To nie powinno jednak zakłócić Twoich związków z przybranymi rodzicami.

PATRZ TEŻ:

**CIĄŻA NASTOLATKI,
MACIERZYŃSTWO.**



Agresja

Spadaj, palancie!



**JEST TO ATAK NA KOGOŚ,
WYWOŁANIE KONFLIKTU, KONFRONTACJI.**

Leży w naturze wszystkich żywych istot, stanowiąc konieczny element walki o byt. Lew atakuje sarnę, szczupak płotkę – żeby zaspokoić głód. Dwa jelenie walczą o samicę lub o przywództwo w stadzie: w drugim przypadku idzie o władzę, a w pierwszym – o przedłużenie gatunku. Człowiek ma być inny? Przecież, mimo swojej wyjątkowości, jest elementem natury. Agresja może być pozytywna: atakujesz problemy, własne ograniczenia, słabości. Bronisz się przed przeciwnościami losu, a wiadomo: najlepszą obroną jest atak. Agresja negatywna to wrogość, akt przemocy. **TY K...!**

Najpospolitsza jest agresja słowna: wyzwiska, obelgi, znieważanie. Niestety, spotykasz się z tym bardzo często i zazwyczaj bez

istotnego powodu. Ludzie ludzi poniżają pod byle pretekstem – żeby się wyżyć, wyładować, sprowokować do rękoczynów albo przestraszyć. Towarzyszą temu wulgarnie gesty, zaczepne miny.

PROWOKACJA WIZUALNA

Można dokonać agresji samym wyglądem. Wulgarny tatuaż, wyzywające ciuchy, obnażony pępek i pół pupy na wierzchu, zielone włosy – szokuje to wiele osób. Aktem prowokacyjnej agresji jest taki wygląd na przykład w kościele czy na pogrzebie. Aż się prosi o surowy komentarz.

AGRESJA CZYNNA

I tego nie brakuje – na korytarzach szkolnych, na boiskach, podwórzach osiedlowych, na ulicach, w autobusie, w tramwaju. Popychanie, szarpnięcie, kopniak, seria ciosów. Bez powodu. Z nudów.

Żeby się wyszumieć. Przykładem są masowe bójki szalikowców po zakończonych meczach: na wynik meczu i tak wpływu to nie ma, natomiast zapełnia szpitale i areszty. Cecha szczególna takich zająć to brak elementarnych zasad honoru – napaść kilku na jednego, bicie słabszych od siebie, kopanie leżących. A powiadano, że Polacy to naród rycerski. Gdzie się to podziało?

PRZEMYSŁ

Agresja w potocznym rozumieniu, czyli agresja negatywna, zawsze jest szkodliwa. I nie tylko dla jej ofiar. Brutalizuje ludzkie życie, oswaja z poniżaniem innych, wypacza osobowość. Widujesz agresywne nastolatki? Najczęściej w męskim towarzystwie: wyzywające ubranie, makijaż czarownicy, papieroch w gębie

i wulgarne słownictwo –
co rzeczownik to k...,
co czasownik to p... Smutne
ubóstwo językowe, prócz
wulgaryzmów prawie nic.
Jeszcze poza czy już
osobowość?

BUNT TANDETNY

Nawet w przedszkolu uczą,
jak opanować agresję –
nie walić w stół, nie
niszczyć zabawek, nie bić
innych dzieci. Można się
tego nauczyć.
Od najwcześniejszych lat
należy sobie przyswoić
unikanie brzydkich wyrazów
i aroganckich zachowań –
imponuj więc taktem,
zaskakuj kulturą. Ale
nastolatki lubią się
buntować. Najchętniej
wyżywają się w domu,
bo w szkole można oberwać.
Do rodziny pyskują,
czasem wyrwie im się
brzydkie słowo. Byle
uwaga i wpadają w szal.

Niepoślednią rolę gra tu
poczucie bezkarności – mama
nie odpowie bluźniem, nie
uderzy, jak koleżanka z klasy.
Co najwyżej otworzy szeroko
oczy, bo takiej Ciebie dotąd
nie znała...

TAKTYKA JEŻA

Źle Ci ze sobą. Męczą Cię
te wszystkie figle-migle
dojrzewania, krosty na
twarzy. Psychika też
przeżywa swoje, kiedy
dojrzewasz, nieźle daje Ci
popalić huśtawką nastrojów.
Więc, niczym jeź, zwijasz się
w kłębek i wystawiasz kolce:
niech tylko ktoś podejdzie,
niech spróbuje mnie ruszyć!
Ktoś ruszył i nadział się na
Twój kolec. A agresja budzi
kontragresję. Nie Ty jedna
w szkole masz problemy
ze sobą. I zaczyna się
pojedynek na kolce.
Do pojedynku dołączają
inni, też sfrustrowani –
i zaczyna się... Warto?

MARNUJESZ ENERGIĘ

Agresją nie wykasujesz
problemów. Że Ci ulży?
Ale potem przyjdą wyrzuty
sumienia. Poczucie, że kogoś
skrzywdziłaś. Ponura myśl, że
zglupiałaś do reszty. Po co Ci
to? Stracisz przyjaciół, zyskasz
wrogów, inni będą Cię
łukiem omijać: „Ale wredna!”.

WYLUZUJ!

Wiadomo, że trzeba się
wyładować, wyżyć. Chcesz
komuś dołożyć – dołóż sobie!
Wybiegaj się do siódmych
potów, idź popływać, zaszalej
na rowerze. A gdy już będziesz
padnięta, zrób sobie kąpiel
z pianą, zapal świecę, włącz
muzykę. Wyjdiesz z wanny
jak nowo narodzona. Wtedy
zadzwoń do koleżanki – może
do tej, którą uraziłaś – i zaprosz
ją na lody.

PATRZ TEŻ:

**HUMOR, PRZEMOC
W SZKOLE, SEKSIZM.**

DOBRE RADY

GDY CIEBIE SPOTKA AGRESJA...

*Zaczepek koleżanek czy
kolegów staraj się obrócić
w żart. Ale wulgarnej
odzywki chłopaka w żad-
nym wypadku nie puszczaj
płazem. Zażądaj spokojnie,
żeby Cię przeprosił, bo
inaczej będziesz zmuszona
poprosić o pomoc kogoś
dorostego. I unikaj tego
chłopca: ordynarna
zagrywka to chęć okazania
męskiej dominacji, która*

*– jeśli właściwie nie
zareagujesz – może przybrać
niebezpieczną formę, nie
wyłączając nawet gwałtu.*

JAK KONTROLOWAĆ AGRESJĘ

- Kiedy poczujesz, że się
zbliża, szybko przypomnij
sobie coś śmiesznego,
jakis zabawne zdarzenie,
dowcipny epizod z życia.
Pomaga!
- Gdy zauważysz, że
rozmawiacie podniesionym
głosem, nagle zamilknij.

*Po chwili kontynuuj
wolniutko i cicho.*

- Wzbiera w Tobie i zaraz
wybuchniesz? Zmykaj na
dwór, do łazienki. Zrób kilka
przysiadów, jakieś ćwiczenie
gimnastyczne. Jeśli możesz,
fiknij koziołka. Fiknięcie
dwóch koziołków skutecz-
nie gasi potrzebę wybuchu.
- Odwróć sytuację i zacznij
w myślach atakować siebie.
*Za co?! No, właśnie.
Rozbawienie poprawi Ci
humor.*

AIDS

Strzeżonego Pan Bóg strzeże...

JEST TO ANGIELSKI SKRÓT NAZWY ZESPOŁU NABYTEGO NIEDOBORU ODPORNOŚCI: ACQUIRED IMMUNE DEFICIENCY SYNDROME – NIEULECZALNA CHOROBA, KTÓRA NISZCZY SIĘ SAMOOBRONNE ORGANIZMU.

AIDS wywołuje wirus HIV (ang.: *Human Immunodeficiency Virus*), czyli ludzki wirus niedoboru odporności: stopniowo i nieodwracalnie niszczy układ immunologiczny człowieka, pozbawiając go całkowicie odporności na jakąkolwiek chorobę – wtedy każda może zabić. Osoba zakażona nie zaczyna chorować natychmiast i może nie mieć pojęcia, że HIV rozprzestrzenia się po całym organizmie. A ten próbuje opierać się, produkując antyciała. Gdy zostaną wykryte we krwi, jesteś seropozytywna, czyli masz AIDS.

SAMOOBRONA DO CZASU

Możesz być całe lata seropozytywna bez żadnych objawów: organizm wciąż się broni. Ale musi

paść. Wtedy zabije Cię byle grypa i nie ma na to lekarstwa.

TYLKO KREW I SEKS

HIV znajduje się we krwi, spermie i śluzie szyjki macicy. Najczęściej przenosi się drogą płciową – zarazić się można już po jednym stosunku. Do zarażenia przez krew dochodzi najczęściej w kręgu narkomanów, korzystających często z tej samej strzykawki. Kobieta ciężarna może zarazić swoje dziecko.

NIC SIĘ NIE BÓJ

Jeżeli nie uprawiasz seksu i nie ćpasz, AIDS Ci nie grozi. Wbrew rozpowszechnionym przesądom, nie możesz zarazić się w żaden inny sposób – ani przez pocałunek czy dotyk, ani

przez kąpiel we wspólnym basenie czy kontakt z przedmiotami, których dotykał chory (szklanka, komórka, toaleta).

MASZ WĄTPLIWOŚCI? SPRAWDŹ NATYCHMIAST!

Po współżyciu seksualnym bez prezerwatywy z osobą niepewną albo po skałeczeniu się przedmiotem ze śladami czyjejś krwi należy w ciągu 48 godzin skontaktować się z lekarzem w szpitalu. Jeśli istnieje poważne podejrzenie zarażenia, pacjent może zostać poddany 4-tygodniowej kuracji, by nie dopuścić do zakażenia wirusem śmierci. Niestety, kuracja nie zawsze jest skuteczna. Dopiero po trzech miesiącach

test może wykryć antyciała – tyle czasu potrzebuje organizm zaatakowany przez HIV, by je wytworzyć.

OPÓŹNIENIE WYROKU

AIDS wyleczyć się nie da. Można jedynie spowolnić proces niszczenia odporności. Terapia jest wyczerpująca, powoduje fatalne skutki uboczne i kosztuje majątek – tylko bardzo bogate kraje mogą sobie pozwolić na finansowanie kuracji pacjentów. A i tak nie pożyje się długo.

STATYSTYKA ŚMIERCI

Na świecie żyje 36,7 mln ludzi z HIV/AIDS.

W 2016 roku zakażenie HIV rozpoznano u 1,8 mln osób.

Od 2005 roku liczba zgonów na AIDS zmniejszyła się o 48%.

W Polsce do sierpnia 2017 roku zdiagnozowano

ponad 22 tys. zakażonych osób. Większość z nich to osoby młode, częściej mężczyźni.

PRZEMYŚŁ

Osoby chore na AIDS to nadal ludzie, tyle że nieszczęśliwi, bo z wyrokami śmierci. Nie trzeba ich się bać, uciekać przed nimi, wystarczy jedynie pamiętać, czego należy się wystrzegać. To są ludzie! Szukają akceptacji, nie chcą być izolowani, kochają nas. Nie szukają litości, nie proszą o jałmużnę –

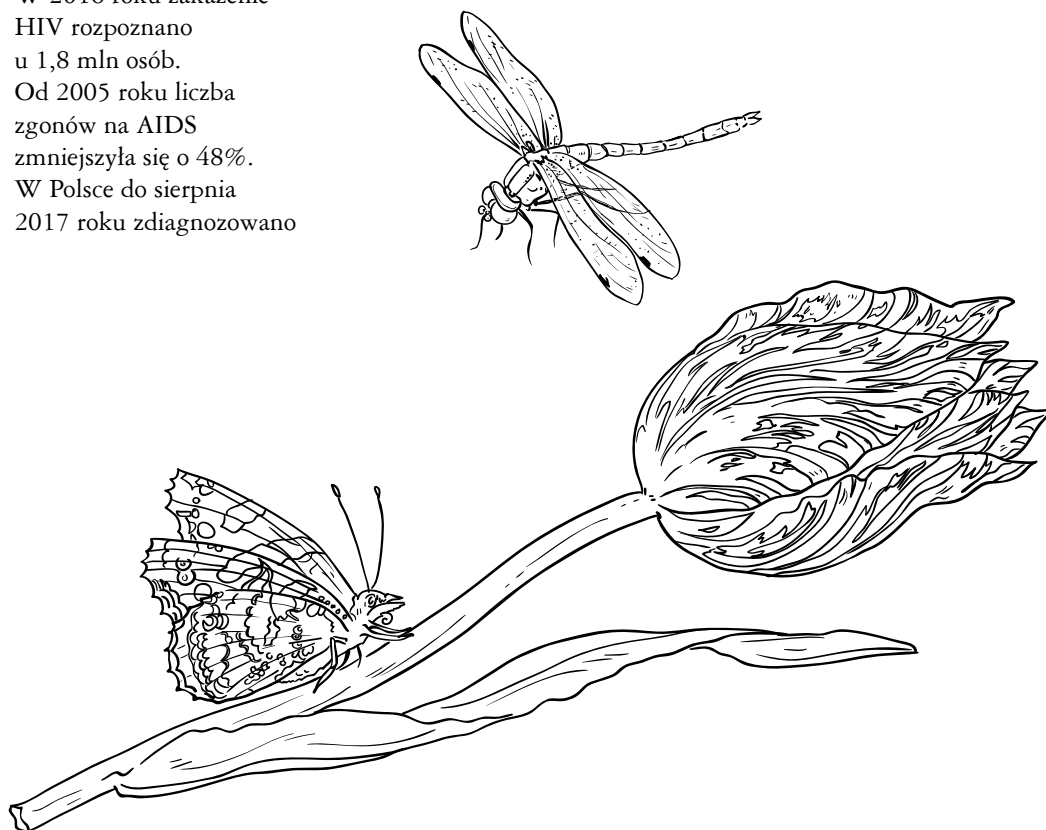
tylko o ludzki stosunek do nich.

A TY?

Chcesz żyć? Nie chcesz przeżywać tortur niepewności? Uciekaj od narkotyków: najpierw trawka, później strzykawka... Nie idź z nikim do łóżka. Niektórzy powiadają, że zabezpieczyć może prezerwatywa – ale czy dadzą za to głowę?

PATRZ TEŻ:

**CHOROBY WENERYCZNE,
PIERWSZY STOSUNEK,
PREZERWATYWA, SEKS.**





Alkohol

Dziękuję, nie piję.



Piłaś? Nie gadaj. Bo pewnie palniesz głupstwo.

Pytasz, dlaczego?

CO SIĘ DZIEJE, GDY PIJESZ

Alkohol trawisz inaczej niż ciastko czy jogurt. Trafia prosto do krwi i wraz z nią opanowuje cały organizm.

Na koniec łąduje w wątrobie, która go rozkłada – powoli i z trudem. Potrzeba jej całej godziny na jeden mały kieliszek i nie da się tego przyspieszyć w żaden sposób. Ani kawą, ani przysnkiem, ani spacerem na świeżym powietrzu.

Musisz smętnie czekać.

CO TO JEST PROMIL?

Zawartość alkoholu we krwi, mierzona w gramach na litr krwi. Nawet ułamek promila może Cię oszołomić fizycznie i umysłowo. Stąd w Polsce zakaz prowadzenia pojazdów po minimalnej choćby dawce alkoholu. Jego poziom we krwi zależy od Twojej wagi (im jesteś szczuplejsza, tym

będzie wyższy), od tempa picia (im wolniej, tym niższy), od jedzenia (wyższy, gdy piłaś na czczo). Zawartość alkoholu w organizmie mierzy się zwykle w wydychanym powietrzu tzw. alkomatem, a dokładniej – badając krew w laboratorium. Jeśli wypiłaś i czujesz się trzeźwa, to tylko znaczy, że tak się czujesz. Alkohol masz we krwi na bank.

BO OD WÓDKI ROZUM KRÓTKI

Nie tylko rozum. Życie też. Alkohol uderza do głowy i rozbraja Ci mózg – gorzej się koncentrujesz, masz problemy z ruchem, tracisz refleks – i nie zdajesz sobie z tego sprawy. Miły rauszyk. Jak wesoło, beztrósko, śmiesznie!... Dopóki nie padniesz.

Poziom samokontroli sięga dna i można wtedy zrobić z Tobą wszystko. Alkohol uzależnia. Z biegiem lat

alkoholik zapada na zdrowiu – większość jego narządów wewnętrznych ulega degeneracji. Wysiadła mózg, zanika pamięć, pojawiają się lęki, omamy, stany depresji. W końcu wątroba odmawia posłuszeństwa, jej komórki obumierają, następuje marskość – i po Tobie. Chyba że wcześniej rozpadnie się mózg, wysiadzie serce.

WIDZIAŁAŚ PIJANĄ KOBIETĘ?

Zapaskudzoną, wulgarną? Ty nie wyglądałabyś inaczej. Zaczyna się to sympatycznie, na luzie, a skończyć może niebezpiecznie, na przykład w niechcianym łóżku.

„Z kim zaszłam w ciążę, ilu ich było?...”. Albo: „Kto mnie zaraził?...”. Większość przestępstw, a nawet zbrodni, zdarza się pod wpływem alkoholu. Jednych pozbawia woli, w innych rozbudza okrucieństwo, brutalność.

FAKTY

WINO, PIWO CZY WÓDKA?

Bez różnicy! Kieliszek szampana, lampka wina czy kufel piwa – liczy się zawartość czystego alkoholu, jaki wchłoniesz. Parę piw czy kielich wódki, na jedno wychodzi. Nie ma alkoholi mniej czy bardziej bezpiecznych.

KOKTAJL-PUŁAPKA

Alkohol zmieszany z sokiem owocowym czy colą na pozór wydaje się mniej groźny. Tymczasem jest odwrotnie: podają Ci tzw. drinka, wypijasz go szybko i bez oporów, bo alkoholu nawet nie wyczuwasz – i upijasz się błyskawicznie. Są u nas specjaliści od serwowania dziewczynom „soczków”.

Nie bezinteresownie.

Po paru szklankach niewinnego napoju dziewczyna traci świadomość i można z nią zrobić wszystko.

PONURA STATYSTYKA

Z badań przeprowadzonych w roku 2015 w Polsce wśród młodzieży III klas gimnazjum i II klas szkół średnich wynika, że chociaż raz w ciągu całego swojego życia piło 83,8% uczniów z młodszej grupy i 95,8% uczniów z starszej grupy. Średni wiek, w jakim nastąpił pierwszy kontakt z alkoholem, jest ten sam w przypadku dziewczyn i chłopców. W czasie całego życia upiło się 36,9% uczniów młodszych i 64,4% uczniów starszych.

Są to dane Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

ŚMIERĆ OD KIELISZKA

8000 Polaków umiera rocznie z powodu alkoholu. 800 000 Polaków i Polek cierpi na chorobę alkoholową – praktycznie nieuleczalne uzależnienie zwane alkoholizmem. W 2016 roku 6,8% śmiertelnych wypadków na drogach spowodowali pijani kierowcy.

PRZEMYSŁ

Jeżeli w Twoim domu, przy okazji uroczystości rodzinnych czy świąt, wypija się po lampce wina, kieliszku szampana – zapewne trudno Ci uwierzyć, że alkohol zabija. Sporadycznie wypity kieliszek nie wyrządzi krzywdy. Tak jak sporadycznie wypalony papieros nie doprowadzi do raka płuc.

Co innego picie alkoholu przy byle okazji albo i bez okazji. Podobnie jak narkotyki, popijanie prowadzi do uzależnienia – organizm „przyzwyczaja się” i domaga coraz więcej używki. Na trzeźwo jest kac, czyli totalne otępienie, które kasuje „klin” – kolejna dawka alkoholu, z czasem coraz większa. I tak dookoła Wojtek, aż z człowieka robi się strzęp. W rzadkich, coraz rzadszych, chwilach trzeźwości wstyd Ci za siebie, wstyd przed

ludźmi, którzy byli świadkami Twego upadku, ponizenia – więc się pospiesznie upijasz, aby o tym nie myśleć... To już początek końca.

STRACHY

NA LACHY?

Polskie prawo próbuje Cię chronić – obowiązuje zakaz sprzedaży alkoholu i papierosów osobom poniżej 18 lat. Niestety, zakazy są mało skuteczne. Na młodzieżowych imprezach nie brakuje papierosów i alkoholu – z pomocą przychodzą „uczynni” dorośli, nieuczciwi sprzedawcy. A Ty? Raz masz ochotę na to, czego w domu Ci nie wolno, raz powoduje Tobą ciekawość, innym razem głupio Ci odmówić, bo zaraz „dzieciak”, „smarkula”. Jak gdyby picie było sprawdzianem dorosłości. Aż któregoś dnia, żeby innym zaimponować, decydujesz się pójść na całość. Film się urywa. Nazajutrz jesteś ciężko chora, masz zgagę, wymiotujesz żółcią, łeb Ci rozsadza, a do tego opowieści innych o Twoim haniebnie durnym zachowaniu – nic tylko pod ziemię się zapaść. I już wiesz, że alkohol to żadne strachy na Lachy, tylko realne niebezpieczeństwo. Pytanie, co zrobisz z tą wiedzą.

MĄDRA POLKA PO SZKODZIE?

Lepiej późno niż wcale.

Niestety, bywa inaczej.

Modę na browarek kultywują głównie chłopcy, ale nie bez dziewczyn.

A reklamy zachęcają:

przystojniacy w TV żłopia piwsko i stają się przez to

jeszcze bardziej „męscy”,

zawierają męskie przyjaźnie,

wpadają w oko dziewczynom.

Tylko dzięki piwu marki

„XXX”! I ilu głupców się

na to nabiera! Ile idiotek!

A Ty? Dasz się na to nabrać?

Wybierzesz słabość,

uległość taniej modzie,

czy okażesz nieco

charakteru i powiesz:

„Sorry, ja odpadam.”?

JAK ZOSTAĆ

ALKOHOLIKIEM

Nic prostszego. Nawet nie

trzeba się upijać. Wystarczą

dziennie 1-2 browarki w towarzystwie kumpli, a po miesiącu czy dwóch odkryjesz, że m u s i s z.

Może prawdziwego musu jeszcze nie ma, ale jest to początek uzależnienia.

Do wyboru: odstawiasz alkohol całkowicie albo zostajesz alkoholicką.

Podobnie jest z papierosami.

Pierwsze w życiu

papierosy jeszcze nikomu nie smakowały.

Potem bardzo ciężko

odzwyczaić się od nałogu.



DOBRE RADY

MASZ CHARAKTER? CHCESZ

SIEBIE SZANOWAĆ? MIEJ

ODWAGĘ POWIEDZIEĆ

„N I E!”

Uważaj na imprezach:

- Obserwuj uważnie, co Ci nalewają do szklanki.
- Obracaj się

w towarzystwie, które znasz i któremu ufasz.

- Naucz się odmawiać i bądź konsekwentna.

- Zapowiedz na luzie, że masz uczulenie na alkohol, że dostajesz po nim wysypki, albo po prostu, że nie lubisz.

NIE MOŻESZ NA TO POZWOLIĆ!

- Nigdy nie wsiadaj do samochodu, jeżeli wiesz, że kierowca pił. Może sobie przysięgać na co chce, że jest trzeźwy jak rolmops.

- Nie pozwól mu prowadzić, zagroź, że narobisz krzyku, zabierz kluczyki. To sprawa życia i śmierci, więc idź na całość.

PATRZ TEŻ: NARKOTYKI, PAPIEROSY.

PRAWDA I BZDURA

ALKOHOL ROZCIĘCZONY SOKIEM LUB COLĄ JEST SŁABSZY

Bzdura. Ilość alkoholu jest przecież taka sama.

ALKOHOL ROZGRZEWA

Bzdura. Alkohol z początku przyspiesza bicie serca, co daje uczucie gorąca, ale zaraz po tym powoduje obniżenie temperatury ciała.

ALKOHOL POBUDZA PRACĘ MÓZGU

Bzdura. Jest dokładnie na odwrót.

NA SZCZUPLEJSZYCH ALKOHOL DZIAŁA BARDZIEJ

Prawda. Wpływ na organizm danej ilości alkoholu jest odwrotnie proporcjonalny do masy ciała.

KOBIETY SĄ WRAŻLIWSZE NA ALKOHOL NIŻ MĘŻCZYŹNI

Prawda. Kobiety szybciej się upijają i gorzej to wpływa na ich zdrowie.

LEPIEJ NIE PIĆ NA CZCZO

Prawda. Na czczo alkohol szybciej przenika do krwi i działa silniej.

SĄ SPOSOBY, ABY NATYCHMIAST WYTRZEŹWIEĆ

Bzdura. Ani kawa, ani kefir, przysznic czy świeże powietrze nie obniżą poziomu alkoholu we krwi.



Ambicja

Pohamuj niezdrowe ambicje!



AMBICJA TO POTRZEBA ODNOSZENIA SUKCESÓW, DOKONYWANIA RZECZY WIELKICH ALBO PRAGNIENIE IMPONOWANIA INNYM.

Znasz takich? Wredne typy, bezwzględne i wyrachowane: na pierwszym miejscu stawiają swój interes – jest dla nich ważniejszy niż przyjaźń, miłość, człowieczeństwo. Dla osiągnięcia celu są gotowi Cię zdradzić, sprzedać, zniszczyć. Łamią prawo. Nie uznają zasad moralnych – kiedy ich dotyczą, bo Tobie mogą zarzucić ze świętym oburzeniem, że postąpiłaś nieprzyzwoicie. Kiedy osiągną cel, obnoszą się ze swoim sukcesem jak pawie, podtykają go wszystkim pod nos. Chciałabyś takim utrzcęć nosa. Zasługują. Niejedną nikczemność mieliby na sumieniu, gdyby mieli sumienie. Dlaczego dotąd nikt im nie ukręcił łba? Bo ludzie się boją ambitnych łajdaków. Ale ci na końcu i tak muszą przegrać.

DWA RODZAJE AMBICJI

Pierwszy rodzaj – jak wyżej: ambicja niezdrowa,

patologiczna. Ambicją zdrową jest stawianie wymagań sobie samej i ciężka praca, aby im sprostać. Chcesz być coraz lepsza. Nie łamiesz się, nie pękasz, gdy trzeba pokonywać trudności. Będziesz ślęczeć po nocach, żeby poprawić słaby stopień z matmy – i go poprawisz. Staniesz na głowie, aby dotrzymać danego słowa. Nigdy nie złamiesz przyrzeczenia, bo byś ciężko to odchorowała.

Po prostu, taki masz charakter.

SPOSÓB NA SUKCES

Tylko tacy dokonują rzeczy wielkich. Ambitni byli Mikołaj Kopernik, Adam Mickiewicz, Fryderyk Chopin. Z ambicji słynęli Zygmund Freud i Albert Einstein. Talentem niewątpliwym, lecz także uporem i katorżniczą pracą zapisali się w dziejach. Jeżeli jesteś

ambitna i chcesz zostać wybitną pianistką, będziesz co dzień po kilka godzin ćwiczyła gamy, choć jest to zajęcie nudne i męczące. Lecz bez mozolnych ćwiczeń świetną pianistką nie zostaniesz. A że jesteś ambitna... **MONOPOL PANÓW?** Niektórzy uważają, że wielkie ambicje to domena mężczyzn, a kobieta powinna być kobieca. Brednie. Jeśli więcej jest sławnych mężczyzn niż kobiet, to przede wszystkim dlatego, że od bardzo niedawna zaczyna istnieć równouprawnienie. W przeszłości nie tak odległej kobieta miała być przede wszystkim żoną i matką. Droga do kariery stała otworem przede wszystkim przed mężczyznami. Jeżeli za czasów Sokratesa żyła w Atenach kobieta dorównująca mu umysłem, nie miała szans, żeby to

ujawnić. Nasza Maria Skłodowska-Curie była wyjątkiem na światową skalę. To się jednak zmienia. Ty możesz być równocześnie i kobieca, i wielka, osiągać sukcesy i podobać się chłopakom.

🌀 PRZEMYŚL

Ambicje i sława nie przeszkadzają powodzeniu, mogą co najwyżej troszkę onieśmiać panów. Wielkie artystki czy laureatki Nobla są jednak w większości zameżne i w małżeństwie szczęśliwe, choć na ogół nikt nie słyszał o ich mężach. Żyją w cieniu żon?

Niekoniecznie. Robią swoje, mogą być świetnymi fachowcami, a ze swoich małżonek są dumni.

OKAZJA!

Szczęściara z Ciebie. Akurat jesteś w wieku ustawiania sobie życiowej

poprzeczki. Że za wysoko? Nie ma za wysoko. Mierz tam, gdzie chciałabyś trafić, i idź na całość. Świat należy do ambitnych. Nie licz jednak na same sukcesy: nawet najzdolniejszym i najbardziej ambitnym od czasu do czasu powinno się noga. Dałaś plamę z chemii i mowy nie ma o wymarzonej akademii medycznej? Bredzisz. Po prostu weź się za chemię.

BYLE SIĘ NIE PODDAWAĆ

Być ambitną nie znaczy kroczyć od sukcesu do sukcesu. Znaczy umieć dźwignąć się po porażce. Znaczy być upartą jak osioł, jak całe stado osłów. Ambitna dziewczyna przeżywa niepowodzenie, ale ten ból ją wzmacnia – dodaje sił, energii. Nie sztuka być geniuszem. Sztuką jest wykorzystać wszystkie swoje możliwości.

ODKRYJ SIEBIE

Najważniejsze: wiedzieć, czego się chce. Wejrzyj w siebie najgłębiej, jak potrafisz. Kim pragniesz zostać, co chciałabyś osiągnąć w życiu? Gdy sobie na to odpowiesz, zrobisz pierwszy wielki krok. Następne kroki to kolejne Twoje decyzje i ich realizacja. Będą błędy i będziesz je naprawiać. Czasem się potkniesz, czasem upadniesz – jak każdy ambitny. Wstaniez i pójdziesz dalej. To będzie to.

PRZYKŁADY Z NASZEGO PODWÓRKA

- *Agnieszka Holland* – reżyser filmowy, dwukrotnie nominowana do Oscara
- *Janina Ochojska* (niepełnosprawna) – szefowa Polskiej Akcji Humanitarnej
- *Otylia Jędrzejczak* – pływaczka, wielokrotna mistrzyni świata



Spis treści i indeks

A

Abonament ▶ Telefon
Adopcja 8
Agresja 10
AIDS. 12
Aktorzy, aktorki ▶ Gwiazdy
i gwiazdki, Kino,
Telewizja
Alienacja ▶ Samotność
Alkohol 14
Altruizm ▶ Przyjaźń
Ambicja 17
Anoreksja i bulimia 19
Antykoncepcja 22
Antysemityzm ▶ Rasizm
Aparat ortodontyczny . . . 25
Apatia ▶ Chandra, Nuda
Atak ▶ Gwałt, Przemoc
w szkole
Ateizm ▶ Bóg, Religia
Awantura 27

B

Badanie ginekologiczne
▶ Ginekolog
Bajzel ▶ Bałagan
Balanga ▶ Impreza

Bałagan 29
Bezpłodność ▶ Adopcja,
Płodność
Bezsenność ▶ Sen, Zmęczenie
Bielizna ▶ Piersi
Biust ▶ Piersi
Biustonosz ▶ Piersi
Blog 31
Blondynka ▶ Włosy
Błona dziewicza
▶ Dziewictwo, Pierwszy
stosunek
BMI ▶ Waga ciała
Bobater ▶ Gwiazdy
i gwiazdki, Kino,
Telewizja
Bóg 33
Ból ▶ Chandra
Ból brzucha 35
Ból głowy 37
Brak akceptacji ▶ Kompleksy
Brat ▶ Rodzeństwo
Brunetka ▶ Włosy
Brzydula ▶ Kompleksy,
Wygląd
Buddyzm ▶ Religia
Bunt 39
Buty ▶ Obcasy, Shopping
Buzia ▶ Makijaż, Wygląd
Bzdury ▶ Kłamstwo

C

Chandra 41
Charakter ▶ Tożsamość
Chlamydia ▶ Choroby
weneryczne
Chłopak ▶ Chodzić
z chłopakiem, Dziewczyna
i chłopak, Koledzy
Chłopcy ▶ Dziewczyna
i chłopak, Koledzy
Chodzić z chłopakiem . . . 43
Choroba ▶ Ból brzucha,
Ból głowy
Choroby weneryczne . . . 46
Chrześcijanka ▶ Religia
Chuda ▶ Anoreksja i bulimia,
Odcudzenie, Waga ciała
Ciało 50
Ciąża ▶ Aborcja, Cięża
nastolatki, Macierzyństwo
Ciąża nastolatki 53
Cierpliwość 57
Ciuchy ▶ Shopping,
Wyprzedaż
Clubbing 59
Cool ▶ Zen
Crack ▶ Narkotyki
Cunnilingus ▶ Seks
Cykl ▶ Metody naturalne,

Miesiączka, Płodność
Czas wolny ▶ Nuda, Wakacje,
Wyjście z domu
Czystość moralna 61
Ćwiczenie ▶ Cierpliwość,
Sport

D

Decyzja ▶ Odwaga, Sumienie
Demokracja ▶ Polityka
Dentysta ▶ Aparat
ortodontyczny
Depilacja ▶ Owłosienie
Depresja ▶ Chandra
Dermatolog ▶ Trądzik
Dezodorant ▶ Pocenie się
Dieta ▶ Odchudzanie
Dobre wychowanie ▶ Posiłki,
Szacunek
Dobro i zło ▶ Prawo, Sumienie
Dojrzałość
▶ Odpowiedzialność
Dojrzewanie 63
Dom ▶ Pokój nastolatki,
Rodzina
Dorobić sobie ▶ Kieszonkowe
Doroślność 65
Dostać kosza 68
Drwiny ▶ Krytyka,
Przemoc w szkole,
Wulgarność
Duchowość ▶ Bóg,
Religia, Wiara
Duma ▶ Ambicja
Duża ▶ Wzrost
Dwa kółka 70
Dyskrekcja ▶ Przyjaźń,
Tajemnice, Zaufanie
Dyskryminacja ▶ Rasizm
Dziadkowie 72
Dziecko ▶ Cięża nastolatki,
Macierzyństwo, Płodność
Dzielna ▶ Odwaga
Dziewczyna i chłopak . . . 74
Dziewictwo 79

E

Ecstasy ▶ Narkotyki
Egocentryczka ▶ Egoizm
Egoizm 81
Egzamin ▶ Egzamin,
Matura
Ekologia 83
E-mail ▶ Internet
Emeryci ▶ Dziadkowie
Erekcja ▶ Orgazm, Pierwszy
stosunek
Erotyzm ▶ Pożądanie, Seks

F

Falsz ▶ Obluda
Fan ▶ Gwiazdy i gwiazdki,
Impreza, Kino, Muzyka
Fanatyzm ▶ Rasizm, Sekty
Farbowanie ▶ Włosy
Fellatio ▶ Seks
Feministka ▶ Seksizm
Figura ▶ Kompleksy, Waga
ciała, Wzrost
Film ▶ Kino, Telewizja
Filozofia ▶ Prawda
Flirt ▶ Chodzić z chłopakiem
Fryzura ▶ Włosy

G

Gazety 86
Gej ▶ Homoseksualizm
Gimnazjum ▶ Egzamin
gimnazjalny, Szkoły
ponadgimnazjalne
Ginekolog 88
Głosowanie ▶ Pełnoletność,
Polityka
Głupi wiek ▶ Trudny wiek
Gniew ▶ Awantura,
Obrażanie się
Godność ▶ Szacunek

Gra wstępna ▶ Seks
Gruba ▶ Odchudzanie,
Waga ciała
Grupa ▶ Koledzy, Koleżanki,
Przyjaźń
Grzeczność ▶ Obluda, Posiłki,
Szacunek
Grzybica ▶ Choroby
weneryczne
Gumka ▶ Prezerwatywa
Guru ▶ Sekty
Gwałt 91
Gwiazdy i gwiazdki 93

H

Heroina ▶ Narkotyki
Higiena ▶ Pocenie się,
Włosy
Hipokrytka ▶ Obluda
HIV ▶ AIDS
Hobby ▶ Kino, Książki
Homoseksualizm 95
Humor 98

I

Idol ▶ Kino, Muzyka,
Telewizja
Impreza 100
Informacje ▶ Gazety,
Telewizja
Intelektualistka 103
Internet 105
Internet – pobieranie
plików 108

J

Jadłospis ▶ Odchudzanie,
Posiłki
Jajczekowanie ▶ Metody
naturalne, Miesiączka,
Płodność

K

Kalorie ▶ Odchudzanie
Kara 110
Kariera ▶ Ambicja, Studia
Kawiarnia ▶ Clubbing
Kazirodztwo 112
Kieliszek ▶ Alkohol
Kierunek ▶ Studia, Szkoły ponadgimnazjalne
Kieszonkowe 114
Kieszonkowiec ▶ Kradzież
Kilogramy ▶ Waga ciała
Kiła ▶ Choroby weneryczne
Kino 116
Klub ▶ Clubbing, Wyjście z domu
Kłamstwo 118
Kłótnia ▶ Awantura
Kłyciny kończyste ▶ Choroby weneryczne
Knajpa ▶ Alkohol, Wyjście z domu
Kobieta 120
Kochać się ▶ Orgazm, Pierwszy stosunek, Seks
Kodeks drogowy ▶ Prawo jazdy
Kokaina ▶ Narkotyki
Kokietka ▶ Makijaż, Perfumy, Wygląd
Kolacja ▶ Posiłki
Koledzy 123
Koleżanki 125
Komórka ▶ Telefon
Kompleksy 127
Koncert 129
Kondom ▶ Prezerwatywa
Koniec miłości ▶ Dostać kosza, Zawiedziona miłość, Zerwanie
Kontakt ▶ Internet, Telefon
Kontestacja ▶ Bunt
Koszmary ▶ Sen
Kpiny ▶ Krytyka, Wulgarność

Kradzież 131
Krytyka 133
Kryzys ▶ Chandra, Trudny wiek
Książki 135
Kuchnia 137
Kujonka ▶ Intelktualistka
Kultowy ▶ Kino, Muzyka
Kumple ▶ Koledzy
Kurs prawa jazdy ▶ Prawo jazdy

L

Lekarz ▶ Ginekolog
Lekcje ▶ Liceum, Odrabianie lekcji
Lektura ▶ Gazety, Książki
Lenistwo 139
Lesbijka ▶ Homoseksualizm
Lewica ▶ Polityka
Lęk ▶ Chandra, Stres
Liceum 141
Listy ▶ Przyjaźń, Wyznanie miłości
Literatura ▶ Książki
Lojalność ▶ Wierność, Zaufanie
Lokal ▶ Wyjście z domu
LSD ▶ Narkotyki

Ł

Łebtaczka ▶ Dziewczyna i chłopak, Orgazm

M

Macho ▶ Dziewczyna i chłopak
Macica ▶ Płodność
Macierzyństwo 144
Macocha i ojczym 146
Makijaż 148
Maltretowanie 151

Małżeństwo 153
Maniery ▶ Posiłki, Szacunek
Marihuana 155
Marka ▶ Moda, Wypzedaże
Maskara ▶ Makijaż
Masturbacja ▶ Seks
Matka 158
Matura 160
Media ▶ Gazety, Telewizja
Medytacja ▶ Modlitwa
Menopauza ▶ Miesiączka
Menu ▶ Odchudzanie, Posiłki
Metody naturalne 163
Mężczyzna ▶ Dziewczyna i chłopak
Miesiączka 165
Migrena ▶ Ból głowy
Miłość 168
Młoda matka ▶ Cięża nastolatki
Młodość ▶ Dojrzewanie, Trudny wiek
Moda 171
Modlitwa 173
Motocykl ▶ Dwa kółka
Motorower ▶ Dwa kółka
Motywacja ▶ Ambicja, Odwaga
Muzułmanka ▶ Religia
Muzyka 174

N

Naćpać się ▶ Narkotyki, Marihuana
Nadęta ▶ Obrażanie się
Najlepsza przyjaciółka ▶ Przyjaźń
Nakazy ▶ Prawa i obowiązki, Władza i autorytet
Napad ▶ Kradzież
Narkotyki 176
Nastroj ▶ Humor
Naśmiewanie się ▶ Krytyka, Obrażanie się
Natura ▶ Ekologia

Nauczyciele ▶ Władza i autorytet
Nauka jazdy ▶ Prawo jazdy
Nerwy ▶ Stres, Zen
Niecierpliwość ▶ Cierpliwość
Niejadek ▶ Odchudzanie, Waga ciała
Nienawiść ▶ Rasizm, Wojna i pokój
Nieporządek ▶ Bałagan
Niesprawiedliwość
 ▶ Sprawiedliwość
 Nieśmiałość 180
Niezależność ▶ Pełnoletność, Wolność
Nikotyna ▶ Papierosy
Niska ▶ Wzrost
Noc ▶ Sen
Nos ▶ Kompleksy
NPR ▶ Metody naturalne, Miesiączka, Płodność
 Nuda 183

O

Obcasy 185
Obelgi ▶ Przemoc w szkole, Wulgarność
Obiad rodzinny ▶ Posiłki
 Obluda 187
Obmacywanie ▶ Kazirodztwo, Maltretowanie, Pedofilia
Obowiązek ▶ Prawa i obowiązki
 Obrażanie się 189
Obywatelka ▶ Pełnoletność, Polityka
Oczekiwać dziecka ▶ Ciąża nastolatki
Oczerniać ▶ Kłamstwo, Krytyka
Oczy ▶ Makijaż, Wygląd
 Odchudzanie 191
Odludek ▶ Samotność
Odpozynek ▶ Sen, Zmęczenie
 Odpowiedzialność 193

Odrabianie lekcji 195
 Odwaga 198
Odżywianie się ▶ Kuchnia,
 Odchudzanie, Posiłki
Ofiara ▶ Gwałt, Kazirodztwo, Maltretowanie, Pedofilia
 Ojciec 200
Okropność ▶ Kompleksy
Okrucieństwo ▶ Gwałt, Przemoc w szkole
Onanizm ▶ Seks
Opinia ▶ Krytyka, Polityka, Szacunek, Tolerancja
Opryszczka narządów płciowych
 ▶ Choroby weneryczne
 Optymizm 203
Organizacja ▶ Impreza,
 Odrabianie lekcji
 Orgazm 205
Ortodonta ▶ Aparat ortodontyczny
Oslabienie ▶ Zmęczenie
Ostrożność ▶ Alkohol,
 Dwa kółka
Oszczęrstwa ▶ Kłamstwo,
 Obluda
 Owłosienie 207
Owulacja ▶ Metody naturalne, Miesiączka, Płodność

P

Paczka ▶ Koledzy, Koleżanki,
 Przyjaźń
Palenie ▶ Narkotyki,
 Papierosy
Pamięć ▶ Odrabianie lekcji,
 Przebaczenie
 Pamiętnik 209
 Papierosy 211
Para ▶ Chodzić z chłopakiem, Miłość, Wierność, Zakochanie,
 Zauroczenie
 Paznokcie 214

Pedał ▶ Homoseksualizm
 Pedofilia 216
 Pełnoletność 218
Penetracja ▶ Pierwszy stosunek, Seks
 Perfumy 220
Pewność siebie ▶ Nieśmiałość,
 Odwaga
Pielęgnacja twarzy ▶ Makijaż,
 Trądzik
 Piercing 222
 Piersi 224
 Pierwszy pocałunek 226
 Pierwszy stosunek 228
 Pigułka
 antykoncepcyjna 231
Pijaństwo ▶ Alkohol
Piosenkarze, piosenkarki
 ▶ Gwiazdy i gwiazdki,
 Koncert, Muzyka
Piwo ▶ Alkohol
Plemniki ▶ Dziewczyna i chłopak, Płodność
Plotki ▶ Krytyka, Obluda
 Płciowość 233
 Płodność 235
 Pocenie się 238
Pochwa ▶ Płodność
Podkład ▶ Makijaż
Podpaski ▶ Miesiączka
Podryw ▶ Chodzić z chłopakiem
 Podświadomość 240
Podziw ▶ Gwiazdy i gwiazdki, Sławni inaczej
Pogoda ducha ▶ Humor, Zen
Pogrzeb ▶ Żaloba
 Pokój nastolatki 242
Polecenia ▶ Rodzice, Władza i autorytet
 Polityka 244
Ponurak ▶ Chandra
 Pornografia 247
 Posiłki 249
Postuszeństwo ▶ Rodzice, Władza i autorytet
Powierniczka ▶ Przyjaźń

Powtarzanie klasy 251
Powtórny ożenek ▶ Macocha
i ojczym, Rozwód
Pozwolenie ▶ Władza
i autorytet, Wyjście z domu
Pożądanie 253
Praca ▶ Odrabianie lekcji,
Studia, Wybór zawodu
Pragnienie dziecka ▶ Ciąża
nastolatki, Macierzyństwo
Praktyka zawodowa ▶ Szkoły
ponadgimnazjalne
Prasa ▶ Gazety
Prawa i obowiązki 255
Prawda 257
Prawica ▶ Polityka
Prawo 259
Prawo jazdy 261
Prezerwatywa 263
Problemy ▶ Chandra, Stres
Problemy z trawieniem ▶ Ból
brzucha
Programy ▶ Telewizja
Prostytucja 265
Próżność ▶ Egoizm
Prymiska ▶ Intelktualistka
Pryszcze ▶ Trądzik
Przebaczenie 268
Przemoc ▶ Gwałt,
Maltretowanie, Pedofilia,
Prostytucja
Przemoc domowa
▶ Kazirodztwo,
Maltretowanie
Przemoc w szkole 270
Przeprosiny ▶ Przebaczenie
Przeprowadzka 272
Przerwanie ciąży ▶ Aborcja
Przestępstwo na tle seksualnym
▶ Gwałt, Kazirodztwo,
Pedofilia
Przybita ▶ Chandra,
Samobójstwo
Przybrani rodzice ▶ Adopcja,
Macocho i ojczym
Przygoda miłosna
▶ Zakochanie, Zauroczenie

Przyjaźń. 274
Przyjemność ▶ Orgazm, Seks
Przymus ▶ Prawo, Władza
i autorytet, Wolność
Przyroda ▶ Ekologia
Przyrodnie rodzeństwo
▶ Macocha i ojczym,
Rodzeństwo, Rozwód
Przysięga ▶ Małżeństwo,
Wierność
Przyszłość ▶ Ambicja,
Małżeństwo, Studia
Psychologia ▶ Podświadomość,
Samobójstwo, Sekty
Puder ▶ Makijaż

R

Radość ▶ Humor, Szczęście
Rasizm 276
Reklama ▶ Podświadomość,
Telewizja
Relaks ▶ Sen, Zmęczenie
Religia 278
Robota ▶ Odrabianie lekcji,
Wybór zawodu
Rodzeństwo 281
Rodzice 283
Rodzina 285
Rower ▶ Dwa kółka
Rozerwać się ▶ Impreza,
Wakacje, Wyjście z domu
Rozkazy ▶ Prawo, Władza
i autorytet
Rozmowa ▶ Posiłki, Telefon
Rozporządzenie ▶ Prawo
Rozrywki ▶ Nuda
Rozsądek ▶ Alkohol,
Dwa kółka
Rozstanie ▶ Dostać kosza,
Zawiedziona miłość,
Zerwanie
Rozwód 288
Równowaga ▶ Odchudzanie,
Sen
Różnice ▶ Dziewczyna

i chłopak, Rasizm, Tolerancja
Ruda ▶ Włosy
Rysy twarzy ▶ Makijaż,
Wygląd
Rząd ▶ Polityka
Rzeźączka ▶ Choroby
weneryczne
Rzęsistkowica ▶ Choroby
weneryczne

S

Samobójstwo 290
Samodzielność ▶ Dorosłość,
Pełnoletność
Samooocena ▶ Tożsamość
Samotność 292
Sankcje ▶ Kara
Savoir-vivre ▶ Obluda,
Posiłki, Szacunek
Sąd ▶ Prawo, Sprawiedliwość
Sekret ▶ Tajemnice, Zaufanie
Seks 294
Seks analny ▶ Seks
Seksizm 296
Sekty 298
Sen 300
Separacja ▶ Rozwód
Serce ▶ Chodzić z chłopakiem,
Miłość, Przyjaźń, Zakochanie
Seropozytywny ▶ AIDS
Shopping 302
Sierota ▶ Żaloba
Silna wola ▶ Odwaga
Siostra ▶ Rodzeństwo
Skażenie środowiska
▶ Ekologia
Sklepy ▶ Shopping,
Wyprzedaje
Skóra 304
Skrytuś ▶ Kompleksy,
Nieśmiałość, Wstydlivość
Skurcze ▶ Ból brzucha
Skuter ▶ Dwa kółka
Sławni inaczej 306
Słodcyce ▶ Odchudzanie,

Waga ciała
Smutek ▶ Chandra,
 Samotność, Żaloba
Spać ▶ Sen
Spokój ▶ Sen, Zen
 Sport 308
 Sprawiedliwość 311
Stanik ▶ Piersi
Stowarzyszenie ▶ Sekty
Strach ▶ Nieśmiałość, Stres
Stracić głowę ▶ Miłość,
 Zakochanie, Zauroczenie
 Stres 313
Strona internetowa ▶ Blog,
 Internet
 Studia 315
Styl ▶ Moda, Wygląd
Sukces ▶ Ambicja, Odwaga
 Sumienie 318
Surfować ▶ Blog, Internet
Syfilis ▶ Choroby
 weneryczne
 Szacunek 320
Szatynka ▶ Włosy
Szczerść ▶ Kłamstwo,
 Uczciwość
 Szczęście 322
Szczupła ▶ Odchudzanie,
 Waga ciała
Szepty za plecami ▶ Krytyka,
 Obluda
Szkola ▶ Liceum, Matura,
 Szkoły ponadpodstawowe
 Szkoły
 ponadpodstawowe 324
Szminka ▶ Makijaż

S

Śmiałość ▶ Odwaga
 Śmierć 326
Śmietnik ▶ Bałagan
Śniadanie ▶ Posiłki
Środki nasenne ▶ Sen,
 Zmęczenie
Środowisko ▶ Ekologia

T

Tajemnice 328
Takt ▶ Szacunek
Talent ▶ Ambicja
Tampony ▶ Dziewictwo,
 Miesiączka
 Tatuaż 330
Techno ▶ Koncert, Muzyka
 Telefon 332
Telenowela ▶ Telewizja
 Telewizja 336
Tendencje ▶ Moda
Terroryzowanie słabszych
 ▶ Przemoc w szkole
Tęsknota ▶ Zerwanie
 Tolerancja 338
Towarzystwo ▶ Koledzy,
 Koleżanki
 Tożsamość 340
 Trądzik 342
Trendy ▶ Moda
Troski ▶ Chandra
 Trudny wiek 344
Trwała ▶ Włosy
Tupet ▶ Odwaga
Tusz do rzęs ▶ Makijaż
Twarz ▶ Makijaż, Trądzik
Tytoń ▶ Papierosy

U

Ubranie ▶ Moda, Shopping,
 Wygląd, Wyprzedaże
 Ucieczka z domu 346
 Uczciwość 348
Uczucie ▶ Miłość,
 Zakochanie,
 Zauroczenie
Uniwersytet ▶ Studia
Upór ▶ Ambicja, Odwaga
Uroda ▶ Makijaż, Perfumy,
 Wygląd
Urodziny ▶ Impreza
Usta ▶ Makijaż

Ustawa ▶ Prawo
Ustrój ▶ Polityka
Uszy ▶ Muzyka, Piercing
Uwodzicielka ▶ Perfumy,
 Pożądanie
Uzależnienie ▶ Alkohol,
 Narkotyki,
 Papierosy

W

Waga ciała 350
 Wakacje 352
 Wartości 354
Wągry ▶ Trądzik
Weekend ▶ Clubbing,
 Nuda
 Wiara 356
Wieczorne rozrywki
 ▶ Clubbing, Impreza,
 Wyjście z domu
 Wierność 358
Wierzyć ▶ Bóg, Modlitwa,
 Religia, Wartości, Wiara
Wino ▶ Alkohol
Wirusowe zapalenie wątroby
 ▶ Choroby weneryczne
 Władza i autorytet 360
Włamanie ▶ Kradzież
Własne zdanie ▶ Krytyka,
 Polityka, Szacunek,
 Tolerancja, Wolność
 Włosy 363
Wojna ▶ Polityka,
 Wojna i pokój
 Wojna i pokój 366
 Wolność 368
Wpadka ▶ Cięża nastolatki
 Wstyd 370
 Wstydlivość 372
Wściekłość ▶ Agresja,
 Bunt, Przemoc w szkole
 Wulgarność 374
www ▶ Blog, Internet
Wybitna ▶ Intelktualistka
Wybory ▶ Polityka

Wybór ▶ Odpowiedzialność,
 Sumienie, Wartości
Wybór studiów ▶ Studia
 Wybór zawodu 376
Wydatki ▶ Kieszonkowe,
 Shopping
 Wygląd 379
 Wyjście z domu 381
Wykończona ▶ Sen,
 Zmęczenie
Wykorzystywanie seksualne
 ▶ Gwałt, Kazirodztwo,
 Maltretowanie, Pedofilia
Wylegiwać się ▶ Sen,
 Zmęczenie
Wyluzować się ▶ Impreza,
 Wakacje, Wyjście z domu
Wyludzanie ▶ Przemoc
 w szkole
Wymagania ▶ Prawa
 i obowiązki
Wypadanie włosów ▶ Włosy
Wypadek ▶ Alkohol,
 Dwa kółka
 Wyprzedza 383
Wyrzuty sumienia ▶ Sumienie,
 Wstyd
Wyszaleć się ▶ Clubbing,
 Impreza, Koncert, Sport
Wytrwałość ▶ Cierpliwość
Wytrysk ▶ Orgazm,
 Pierwszy stosunek, Seks
 Wyznanie miłości. 385
Wyzwanie ▶ Ambicja,
 Odwaga
 Wzrost 388

Z

Zaburzenia odżywiania
 ▶ Anoreksja i bulimia
Zaburzenia snu ▶ Sen
Zakamarki duszy
 ▶ Kompleksy, Nieśmiałość,
 Wstyd
Zakazy ▶ Prawa i obowiązki,

Władza i autorytet
 Zakochanie 390
Zakupy ▶ Shopping,
 Wyprzedza
Zalamanie ▶ Chandra,
 Samobójstwo
Zapłodnienie ▶ Płodność,
 Seks
Zaproszenie ▶ Impreza,
 Kuchnia
Zarabianie ▶ Kieszonkowe,
 Studia, Wybór zawodu
Zaskórniki ▶ Trądzik
 Zaufanie 392
 Zauroczenie 394
 Zawiedziona miłość 396
Zawiść ▶ Zazdrość
Zawód ▶ Studia, Szkoły
 ponadgimnazjalne,
 Wybór zawodu
Zawód miłosny ▶ Dostać
 kosza, Zerwanie,
 Zawiedziona miłość
 Zazdrość 398
 Zen 400
 Zerwanie 402
Zespół ▶ Gwiazdy
 i gwiazdki, Koncert,
 Muzyka
Zęby ▶ Aparat ortodontyczny
Zgon ▶ Śmierć, Żaloba
Złe oceny ▶ Powtarzanie klasy
Złość ▶ Agresja, Bunt,
 Cierpliwość
Złośliwości ▶ Krytyka,
 Obłuda
Zły dzień ▶ Chandra
Zły humor ▶ Humor
 Zmęczenie 404
Zniechęcenie ▶ Chandra
Znieważanie ▶ Przemoc
 w szkole, Wulgarność
Zniszczyć kogoś ▶ Krytyka
Znużenie ▶ Nuda
Zobowiązanie ▶ Małżeństwo,
 Miłość, Odpowiedzialność
Zwierzenia ▶ Przyjaźń

Z

Żal ▶ Chandra
 Żaloba 407
Zargon ▶ Wulgarność
Żyd ▶ Rasizm, Religia,
 Tolerancja
Żywność ▶ Odchudzanie,
 Posiłki
 Szukasz pomocy? 409



PORADNIK NASTOLATKI

Bycie dziewczyną to wielki przywilej. Ale czy wiecie, jak być dziewczyną szczęśliwą? Wiek, w którym jesteście, to pełna niespodzianek podróż w dorosłość. Wkraczacie w okres zmian i ważnych wydarzeń. Warto się do nich przygotować.

Abyście mogły spełnić się w roli kobiet i w pełni korzystać z otwierających się przed Wami perspektyw, musicie być świadome zarówno swoich możliwości, jak i ograniczeń. Nie jesteście już dziećmi, na które nieustannie zerka czujne oko mamy i taty. Musicie poznać swoje prawa i obowiązki, przywileje i nakazy, zgłębić tajemnice i potrzeby własnego ciała oraz duszy, a książka, którą trzymacie w rękach, ma Wam w tym pomóc – stać się przewodnikiem po otwierającym się przed Wami świecie. *Poradnik nastolatki* powstał pod redakcją znanego pisarza dla młodzieży Aleksandra Minkowskiego i doktor Lilianny Minkowskiej, ale współtworzył ją cały zespół konsultantów, między innymi psycholog, seksuolog, prawnik, dietetyk i pedagog. Autorzy postawili sobie za cel nie tylko podzielenie się swoją wiedzą, ale także nawiązanie z czytelniczką mądrego dialogu na niemal dwieście ważnych tematów, także tych trudnych i kontrowersyjnych.

Poradnik opatrzony jest mandalami dla nastolatek.

przemyśl

przedyskutuj *dowiedz się*

spróbuj zrozumieć

wybierz

zastanów się

od A do Z

God save the girls