

JAK PROJÍT PUBERTOU A NEZBLÁZNIT SE!

Autoři: Leontýna Klímová

Petra Šimková

Andrea Tvarohová

Martina Šimková

Obsah:

Puberta

Kriminál

My a oni

Co bude dál?

Komunikace

Hlavně si nezvykni

Má postel je volná

Koukni se na sebe

Puberta

Tímto obdobím si projde každý z nás. Je to období, kdy si děláme, co chceme, nerespektujeme učitele a rodiče. Děláme spoustu průserů a někdy se k nim nedokážeme přiznat. Někdy to ani nevnímáme, že jsme v pubertě.

Když jsme v pubertě, hodně řešíme své pocity, nálady, dojmy, a hlavně lásku. Někdy jsme kvůli lásce nešťastní a nemáme na nic náladu. Každou kravinu, kterou uděláme, bereme vážně a někdy se kvůli nim i s někým dokážeme pohádat. Někdy si ale ani nedokážeme přiznat to, že jsme v pubertě. Většinou, když se nám něco nedaří, tak to na pubertu svádíme, ale ono to všechno není jenom pubertou.

Naše chování je někdy k nevydržení a rodiče si hodně přejí, aby jejich dcera/syn už měli pubertu za sebou, protože jsou drzí a prostě je neposlouchají.

Všichni se ale nemusí měnit k horšímu, z někoho se stane díky pubertě lepší člověk, než byl, a začne se učit, dbát na vzhled, chodit nahánět opačné pohlaví, anebo třeba neustále vymýšlet blbosti, kterým se ostatní rádi zasmějí.

Snažte se rodiče chápat, i když si myslíte, že máte pravdu.

Tvarohová A.

Kriminál?

Pubertáci vidí školu jako kriminál. A jak ji vidíte vy? Dodržovat kdejaká pravidla, chodit všude včas, být vždy upraven a různá další. Někdo ji zvládá s přehledem, ale někteří mají velké problém. Dělíme se na „šprty“, kteří zvládají učení s přehledem. Normální, kteří školu moc neřeší, ale nepropadají, nebo nejsou premianti. Poté tu jsou tací, kteří školu „hákuji“. Známe taky hodně lidí, kteří se snaží, ale prostě jim to od hlavy nejde. Někdo má v 9. třídě samé jedničky, ale někdo se třeba ani do té 9. třídy nedostane.

Pro někoho je škola jako domov. Chodí tam s radostí, někdo zase s nechutí. V budoucnu plno lidí lituje, že tu školu odflákli. Že teď musí zametat chodníky místo, aby pracovali například jako právníci. Jakmile jsou přijatí na střední školu a zažívají ty přijímací zkoušky, zkoušení, maturity atd., rádi vzpomínají na základní školu, kde to bylo téměř jednoduché. Každý musí chodit do školy ať nerad, nebo rád, prostě musí. Chodte tam rádi aspoň kvůli tomu kolektivu, ale hlavně kvůli své budoucnosti.

Šimková P.

**Škola je krásná,
škola je boží,
jenom když padá,
jenom když hoří.**

My a oni

Ve věku puberty se začínáme zajímat i o opačné pohlaví. Připadáme si dospělejší, když máme partnera. Začneme chodit na diskotéky, do hospod, na rande, schůzky ... Pak jednou jdete někam na diskotéku a někdo se vám tam zalíbí. Máte dobrý pocit. V tu chvíli byste nejrady věděli tel. číslo, adresu, facebook, bydliště té osoby. Ale musíte jednat. Zeptejte se na den, nebo se prostě pokuste nějak zaujmout. Třeba to vyjde, ale je tu taky možnost, že budete mít prostě smůlu, že pro ni/něho přijde přítel/kyně.

Když vidíme, jak jde pár po ulici ruku v ruce, tak to prostě chceme také zažít. Víme, že to někdy bude, ale musíme si počkat. Říká se, že když jste nezadaní, tak si vás Bůh nechává pro někoho výjimečného. Ale těžko říct, jestli je to pravda. Často holky, ale i kluci sledují toho vyvoleného, s kým jde ven, s kým si píše, jestli je zadaný nebo kam jde na školu. Aby měli jasno, jestli mají, nebo nemají šanci. Správně byste neměli čekat, ale využít každé chvíle, abyste mohli trávit čas s osobou vám nejbližší.

Určitě si najdete lásku života ať brzo, nebo později.

Klímová L.

Co bude dál?

Základní škola je prozatím v pohodě. V osmé třídě se tě už každý ptá, kam chceš jít na školu, když řekneš, že ještě nevíš, tak se tě zeptají, co tě baví. Řekneš například to, že rád fotíš atd. Když jim tedy řekneš, na jakou školu chceš jít, tak ti řeknou, že by ses na tu školu nedostal.

Základní škola je o stresu, hlavně druhý stupeň, protože se snažíš dostávat dobré známky, neustále se učíš, ale nic se ti nedaří a doma se pak na tebe zlobí. A i když řekneš, že ses učil/a, tak ti řeknou, že asi ne, protože bys jinak dostal/a jinou známku.

V deváté třídě se budeš muset rozhodnout, kam dál, na jakou školu. Když si vybereš učební obor např. kuchař-číšník, tak půjdeš na „učňák“ a tam je to učení v pohodě, budeš chodit na praxe. Na té škole budeš min. tři roky.

Ale když půjdeš na střední školu, tam se budeš muset pořád učit, myslím si, že tam to nebude tak lehké jako na „učňáku“.

Když to shrnu, tak škola je pořád jeden a ten samý stres, stres ze známek, z rodičů atd.

Tvarohová A.



Slova, slova, slova. Přesto si myslím, že spolu málo komunikujeme...

Každý dnes mluví a slibuje spoustu věcí a přitom používá slova. Ale co ta slova vlastně jsou? Slovo dnes neznámá skoro nic, je to něco obyčejného. I když pořád s někým mluvíme, mám pocit, že málo komunikujeme. Naše komunikace upadá nejen na slovech, ale také na tom, že pořád někam spěcháme a nemáme na nic čas. Naše komunikace přežívá jen díky internetu a mobilům. Ale proč? Proč se nemůžeme jednoduše sejít a popovídat si? Kdo za to může? Naše neskutečná tvrdohlavost a nedodržování slibů. Stále někam chvátáme a ani nevíme kam a proč. Tím pádem nemáme čas na přátele a ani na sebe.

Šimková M.

Hlavně si nezvykni

V pubertě se často setkáváme s tím, že naši kamarádi začínají kouřit, pijí alkohol nebo berou drogy. Nejhorší je, když tomu podlehnete i vy. Musíme odolat touze to zkusit a při nejlepším vůbec nezačínat.

Drogy se dají definovat jako omamné látky, které mění mozkové funkce různými způsoby a způsobují dočasné změny ve vnímání, náladě, vědomí a chování. Získávají se například z rostlin. Člověk si může vypěstovat návyk buď psychický, nebo fyzický. V poslední době se drogy dělí mnoha způsoby.

Drogy bývají někdy dělené na tzv. měkké a tvrdé drogy, toto rozdělení má vyjadřovat míru nebezpečnosti užívání těchto látek pro uživatele.

Do kategorie měkkých drog bývá řazena především marihuana, hašiš a kofein. Někdy k nim bývají řazeny i psychedelika (drogy, které rozšiřují mysl, poznání a vnímání) jako LSD či peyotl (kaktus), především však psilocybinové houby. Na hranici stojí MDMA (extáze - uměle připravené drogy), někdy označovaná za měkkou drogu.

Alkohol je lékaři považován za tvrdou drogu. Alkohol vyvolává fyzickou závislost, má smrtelný abstinenční syndrom (život ohrožující stav, který vzniká u alkoholiků po přerušení užívání alkoholu) a přímo poškozují buňky. Mezi tvrdé drogy patří také pervitin, kokain, toluen a opioidy.

Drogy se dělí také na sedativa, narkotika, opium, morfium, heroin a nikotin.

Při kouření můžeme dostat různá onemocnění jako například nádory, a nejen ty plicní, ale i nádory v ústní dutině, nádory slinivky břišní, děložního čípku, ledvin a močového měchýře, střev a konečníku. Kouření není k ničemu dobré, a hlavně by nás mělo zajímat, že škodí zdraví, proto prosím nikdy nezačínajte.

Klímová L.

Má postel je volná

Mnoho pubertáku myslí v tomto období na sex. Vymýšlí si sny, kde se s někým nejbližším dají dohromady a budou spolu šťastní. Chodí na sexuální stránky. Hodně chodí na diskotéky, na akce s přáteli, jelikož chtějí sbalit opačné pohlaví. Kvůli lásce svého života jsou schopni porušovat zákony, neposlušat rodiče nebo dělat, co je nebaví jenom, aby svou lásku viděli.

Sex je možno mít až od 15let, jinak jsme ještě pod zákonem, ale ne všichni se tím řídí. Hlavě je důležité mít bezpečný sex. Používání kondomů a antikoncepce je proto důležité. Antikoncepce brání vzniku neplánovaného těhotenství. Hormonální antikoncepce patří mezi velmi bezpečné antikoncepční metody ochrany před početím. Jsou velice vhodné pro dlouhodobé užívání. Mají i celou řadu pozitivních účinků na zdraví ženy ale i negativních – rakovina, neplodnost atd.

Šimková P.



Koukni se na sebe

Často si pokládáme otázky: „Co? Ten beďar, ten tu včera nebyl!“ Nebo „Proč zrovna já musím vypadat takhle? Řešíme to asi všichni, ale nikdo není dokonalý. Samozřejmě se snažíme být co nejhezčí a nejzajímavější. U někoho to jde lépe u někoho tak ne. Každý jsme něčím originální, což je dobře. Někdo řeší spíše to jakou má postavu, někdo zase jaký obličej. Stěžujeme si na každý náš nedostatek a nesnášíme to na sobě. I když se to ostatním může líbit. Máš pihy, d'olíčky ve tvářích, nebo oblejší postavu? To ale přeci není žádný problém. Hodně lidem se to líbí. Někdo bere vaše nedostatky jako výhodu a někdo se do nich dokonce zamiluje.

Používání make-upu je také hodně oblíbená záležitost. Každá druhá dívka na sobě má tunu těchto nepřírodních krémů a řasenek. Ale přiznejme si to kluci upřednostňují holky s přírodním vzhledem.

Kluci si zase rádi gelují a lakují vlasy. Holčkám se to líbí. Samozřejmě že ne všem. Často si vlasy dělají na „biebra“ ale upřímně zrovna mě se tento typ nelíbí. Je to názor každého.

Každému se líbí něco jiného, ale vždycky si najdeme někoho kdo je aspoň z poloviny podle našich představ.

Řidte se klidně tím, že není důležité, jak člověk vypadá, ale co má uvnitř. Každopádně přeci bychom nebyli s někým, kdo vypadá opravdu hrozně ne? V každém z nás se ukrývá krása jen ji někdy prostě musíme najít.

Šimková M.