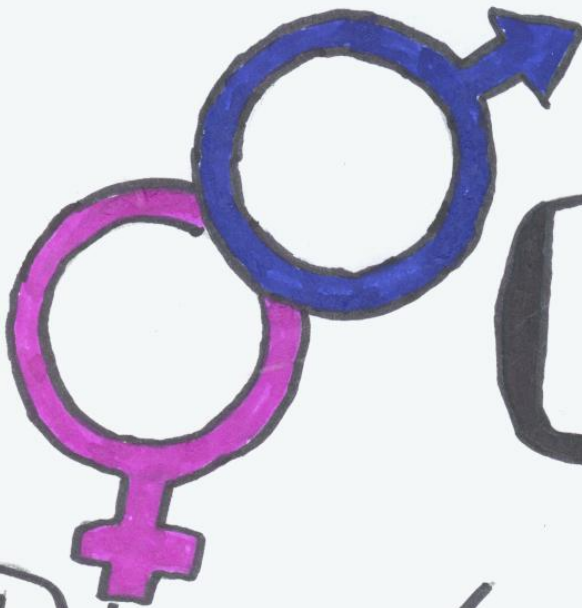


(velmi cenný)



PAPÍR

PLNÝ

RAD

AneDa

Lukš

GiGiNa

FíLa

**Tady v tomhle VC papíru
plného rad se dozvíte
finty, rady a všelijaké
vychytávky jak přežít
pubertu !!!**

Jak na učitele

- Nebud' drzý.
- Vždy se chovej slušně.
- V přítomnosti učitele (jakéhokoli dospělého) nemluv vulgárně.
- Moc se nepředváděj, vypadal/a by si jako negramotný blbec a mysleli by si, že tě nic nenaučili.
- Nebud' výrazný (spíše zůstávej v pozadí).
- Vůbec neříkej svůj názor.
- Nedělej hloupého.
- Nikdy nic proti nim nemějte, i když to cítíte jinak. Jsou to taky jen lidi.
- Radši si noste úkoly (pomůcky), ať vidí nějakou snahu. Když na něj zapomeneš, udělej ho rychle ve škole, ale ať to nějak vypadá.

Jak přežít u rodičů

Nejlepší způsob jak přežít u rodičů je s nimi komunikovat. Jestliže si budou myslet, že k nim máte důvěru a říkáte jim všechno, měli by vám povolit víc věcí a mělo by být všechno v pohodě. Musíte jim ale také občas vyjít vstříc. Například uklidit si pokoj, pomoci s nákupem a dalšími otravnými věcmi. Moc si nevyskakujte, když budete mít něco proti, raději mlčte, je to takhle lepší. Vždycky slušně poproste, když něco chcete, a vysvětlete, proč to chcete. Připravte si co nejlepší argumenty. Pokud vám něco zakážou, tak nemějte připomínky a neodmlouvejte, potom by to mohlo být ještě horší. Spíš buďte něco jako „VLEZDOPRDELKY“.

Jak sbalit kluka

Nezapomeň, že kluka vždy potěší, když dívka o něj projeví zájem, kouká na něj apod. Kluk je rád, že se někomu líbí, ale nesmíte tak tlačit na pilu, mohl by se leknout a utéct a myslel by si, že jsi nějaká děvka. Proto jestli tomu chceš zabránit, musíš vypadat krásně, ale ne tak jako vždycky. Musíš být půvabná a sexy. Dál musíš být všímavá a hodná, není třeba předstírat, že máš ráda věci jako on, ale nějaký malý zájem projevít musíš, aby věděl, co ho čeká. Není třeba ho nikam zvat, musíš být trpělivá a počkat na to, až on pozve tebe. Ale pozve tě jen v tom případě, že jsi na něj udělala dojem, a to musíš! Není to nic těžkého, a pokud bude nervózní, je to docela dobrá zpráva, znamená to, že na tebe chce zapůsobit. Je to jen dobře. Nesmíš mu dávat najevo, že zapáchá potem atd. Ale někdy je lepší mu to nějakým způsobem říci, on by si na to dal příště pozor. Ale nikdy ho nesmíš pomlouvat s kamarádkami, když by se to dozvěděl, tak je asi na pořád utrum. Bud' na něho milá. Stačí jen trocha trpělivosti, ono se to samo poddá, uvidíš.

Jak sbalit holku

Kluci by se neměli přetvařovat, protože holky v žádném případě neoslní, když si kluk na něco hraje a předvádí se. Bud' pozorný, každá holka je ráda, když jí něco pochválíš, když zamáváš, řekneš ahoj - každá maličkost potěší, pokud je přitažlivost vzájemná. Pokud to není vzájemné, nevzdávej se. Co není, může být! Vždycky pozvi holku první ty (byl by to trochu trapas, kdyby první krok musela udělat holka). Moc ji neosahávej, i když se ti líbí, spíš ji vezmi za ruku, je to takový trapný a od tebe by to vyznělo blbě. Ta dotyčná by se pak cítila, že je jenom na „šahání“.

První pusa

Neboj se jí, každý zažije první pusu. Zažiješ s ní spoustu trapasů. Ale pokud se máte rádi, ani jeden se smát nebude. Není špatné, pokud si první pusu ještě nedostal, jen ještě nepřišla ta pravá nebo pravý. Před první pusou budeš nervózní, ale nemáš se čeho bát. Jestli se bojíš, že nepřijde, nebo se na tebe vykašle, tak takovéhle obavy má i ta nebo ten druhý. První pusu si vař, tu si zapamatuješ, i kdyby jsi nechtěl, ta se ti zachová v paměti. Pro každého je to něco nového. A člověk zkouší nové věci rád.

Menstruace

Každá dívka má tento problém, takže se za nic nemusíš stydět. Když se ti stane menší problém, skoro žádná dívka tě v tom nenechá a pomůže ti. S tímto problémem se nedá nic dělat, nezbývá nic jiného, než se nad něj povznést. Když se ti stane, že nechtíc „protečeš“, nic se neděje, tohle se stalo každé alespoň jednou. Na tampón nechvátej, není ostuda, když ho nemáš, nebo když jsi to ještě nezkusila. Když to máš, je vhodnější ponechat sukně, světlé džíny a šaty doma. Vzít si spíš tmavší kalhoty, dobré jsou také legíny a dlouhé triko. Pro jistotu je lepší zapisovat si to do kalendáře, protože potom by ses v tom mohla ztratit a nevědět o tom.

Přátelé

Kamarádi by tě měli vždy podržet, proto bys je měl podržet také. Užívej si s nimi vždy, když budeš chtít, měli byste stát vždy při sobě, i když jsou malinko odlišní, nebo divní, nebo potrhlí. Pozor ale!!! Nesmíš věřit každému hned na setkání. K opravdovému příteli musíš chovat důvěru (skutečnou důvěru). Nejdřív si promysli, co komu řekneš. Mohlo by to potom dopadnout hodně špatně. Kamarád je člověk, který tě vždy podrží, řekne ti, že všechno bude dobré a vyjde to, i když si to moc nemyslí. Když bude potřebovat, tak se také s něčím svěří a ty bys měl být jenom rád. Přátel si musíme vážit, protože na světě se najde jenom málo lidí, kterým můžeš opravdu důvěřovat, jsou to lidé, kteří te nepodrazí, když to nejmíň potřebyješ. To jsou opravdoví přátelé.

Výběr škol

- Ohlížej se na známky, co máš
- Vyber si školu, na kterou máš
- Intru se neboj
- Vyber si hlavně správně

Dospívání-radost nebo starost ?

Ukryvá se v minulosti každého dospělého člověka. Dospívání je vlastně taková malá třešnička na dortu našeho života a záleží jen na tom, jak komu zachutná. Někomu chutná sladce a užívá si její jemnou chuť. Jiným zase chutná hořce a chtějí ji co nejrychleji vyplivnout.

Zajímalo by mě, kdyby bylo dospívání člověkem, jestli by si uvědomilo, kolik ran zasadilo do srdcí lidí, kolik slz způsobilo, jestli by mělo výčitky svědomí, nebo škodolibou radost. Kdyby dospívání bylo kamera, nebo alespoň záznamník, myslím, že většina z nás by neměla odvalu si tu kazetu přehrát znovu. Ale neuškodilo by přehrát si jinou cizí kazetu, protože by jsme zjistili, že dospívání zacloumalo s každým člověkem stejně. Zlomená srdce, vztek, pláč, ale také úsměvy na tvářích, radost, smích, to všechno má na svědomí dospívání. Ne že by to bylo jiné než v dospělosti, ale dospívání je vlastně něco jako brána k dospělosti. Někteří ji otvírají zlatým a jiní starým a zrezlým klíčem. Každému se ale nakonec podaří ji odemknout.

Dospívání je začátek života dospělého člověka a začátky bývají těžké. Dospívání je most mezi dětstvím a dospělostí a mosty bývají vratké. Dospívání je kousek radosti i starosti každého z nás.

Kristýna Halabicová

Dospívání - radost, nebo starost ?

Dospívání. Co to vůbec je? Je to záležitost každého z nás. Každý si prožije období, které se nazývá puberta. Někdo si ho užívá víc někdo míň, ale každý v tomto období pozná smutek i radost.

Sama pořádně nevím, jak mám tohle období vnímat. Každý říká něco jiného. Dospělí by toto období rádi prožili znova, děti se těší, ale dospívající dospívání vnímá rozpolceně. Na jedné straně chci mít problémy tříletého dítěte a na druhé chci zastavit čas, dovádět, užívat si a nikdy nedospět. Nikdo nám neporadí na co se těšit, čeho se obávat, všichni na to musí přijít sami. Přitom každý dospělý by nám na naše otázky uměl odpovědět, ale my to nepotřebujeme. Chceme na vše přijít sami.

Nenávist, lásku, zlost, smutek, radost, i tu starost vnímáme každý jinak, protože jsme všichni úplně odlišní. Jednou jsme nahoře, jednou dole, ale máme rodinu a přátele. Vždy tu pro nás budou.

**Přežijte vaši pubertu ve
zdraví !!!**

AneDa

LuKy

GiGiNa

FíLa