

# Jak projít pubertou

aneb Kdo mě koupí, neprohloupí



**Simona Ludačková**

**Radim Macho**

**Jirka Maroušek**

## Kapitola první

# Přítel/Přítelkyně

V pubertě si každý najde přítele nebo přítelkyni, ale jen málokdo to myslí vážně. Někteří si z toho udělají zábavu a ublíží nám. Je jim to jedno, hlavně že se baví, ale najdou se i tací, kteří si nás váží a vydrží nám to.

Když se s námi někdo rozejde, bereme to moc vážně, ale nezapomínejme na jednu věc, jsme pubertáci!! Pravá láska přijde, až budeme vyzrálejší.

Myslíme si, že jsme našli toho pravého / tu pravou, někdy to tak být může a někdy ne.

Pokud chcete, aby vám to dlouho vydrželo, koukejte na to, co má váš partner / vaše partnerka rád/ráda. Nehádejte se kvůli zbytečností, a hlavně nežárlete. Žárlivost je mnohdy hlavním důvodem rozchodu.

- Malá rada pro holky: Nespěchejte na ně, když se hned vrhnete na kluka, často uteče. Ale taky mu nedávejte dost prostoru, jinak si najde jinou za vašimi zády.

- Malá rada pro kluky: S přítelkyní se musí hezky zvolna, ne hnedka na ni vybalit „pojd' do postele“. Nejdříve musíš s ní chodit za ruku, sem tam si dát tu pusku, no prostě krásný románek, kupovat jí kytky, pozvat ji do cukrárny, občas jí donést nějakou tu drobnost. **NEMLAŤTE HOLKY PO ZADKU, NESNÁŠEJÍ TO!!** Sáhnout jo, ale mlátit ne!!!



Simča a Radim (poslední odstavec)

# Básnička o lásce

*Už blíží se půlnoc  
Snad pomalu usínám  
čas ztrácí svou moc,  
když na tebe vzpomínám.*

*Vzpomínám na chvíli,  
kdy byl jsi se mnou  
proč nemám dost síly,  
proč chci být jen s tebou.*

*Proč nemám dost odvahy  
říct ti, co cítím,  
snad bojím se pravdy  
mám strach, že se zřítím.*

*Nevím, co říct,  
když díváš se mi do očí,  
snad mám chuť tě svléct  
a strávit noc ve tvém náručí.*

*Vím, že je to pouhé snění,  
musel by se zázrak stát.  
Nechci zůstat v zapomnění,  
jen o tobě si nechat zdát.*



Jelikož jsem nenašla autora, píšu vám odkaz. :D

<http://www.basnicky-o.lasce.cz/>

# Závislost

Stav, kdy člověk potřebuje určitou věc za každou cenu. Dost často vzniká závislost na něčem, co máme každý den.

## Drogy

Nejčastěji v pubertě se zkouší kouřit, chlastat, a hulit omamné látky

Většinou se s drogami setkáme přes kámoše z frajeřiny

Závislost se může objevit i na čokoládě, počítači, sportu, škole, hracích automatech atd. Můžete si udělat závislost na všem.

Já jsem se taky setkal s drogami z frajeřiny přes kámoše. Nejdřív jsem začal kouřit. Teď už nekouřím ani nehulím a jsem spokojenější. Radím vám, nikdy se nepokoušejte drogy z frajeřiny. Hrdina jste, pokud řeknete „NE“, to je to slovo, co vás zachrání před všemi těmi problémy, které vás následují, pokud neřeknete to jednoduché slovo „Ne“

Menší rada, když budete používat drogy, mohou nastat tyto nemoci: rakovina, žluté zuby, problémy s pohlavními orgány, špatná fyzička.

Nejde ale jen o drogy, může to být třeba i čokoláda nebo elektronika. (Více v kapitole Jsme otroci techniky)

Jirka a doplnila Simča a Radim



## Kapitola třetí

# Klamy v životě

Můžeme k nim přiřadit například falešné přátelství. To je přátelství pouze kvůli nějaké věci, penězům, postavení rodičů v práci (ředitel banky, úřadu) atd.

Také se můžeme ke klamům dostat u známek, když si jednou přečteme text na písemku, neznamená to, že to umíme, určitě se nechme přezkoušet od někoho zodpovědného.

Klamy se nachází i v oblasti lásky, můžeme si myslet, že jsme našli sobě předurčenou osobu, ale je to klam, pro někoho je láska pouhá hra (více o lásce se dozvíte v kapitole Přítel/Přítelkyně).

Klamy máme i v rodině. Když se rodiče hádají, neznamená to vždycky rozvod, jak to bývá v hodně amerických filmech.

- Moje klamy – Radim: Když jsem k Vánocům dostal tablet, tak se stala spousta lidí ze třídy mými „přáteli“, musel jsem je neustále odmítat atd., ale časem mě to přestalo bavit, a tak sem přestal nosit tablet do školy. Druhý den jsem nechal tablet doma. Tak jsem svoje falešné přátele ztratil.



Radim

## Kapitola čtvrtá

# Jsme otroci techniky

Nezdá se vám, že jsme otroci techniky, vždyť když přijdeme domů, zapneme počítač a jdeme na facebook nebo na jiné sociální sítě.

Nebo třeba celý den máme u sebe mobil a hrajeme na něm hry nebo si s někým voláme či dopisujeme. Nemyslíte, že bychom měli spíše jít ven s přáteli, zajít k řece nebo třeba do města? V dnešní době je málo lidí, kteří by nebyli závislí na technice. Je to opravdu smutné.

Každému se určitě stalo, že k němu přišel rodič a začal vyprávět, že ve svém mladém věku byl venku s přáteli a ne furt u počítače. Ale vlastně za to můžou tak trochu rodiče, kdo nám tu elektroniku nakupuje, my, nebo oni. Většinou oni a pak se diví. Nic proti tomu nemám, mám rodiče ráda, ale i tak, něco na tom bude.

PS: Tato kapitola se nevztahuje na všechny a je pouze dodatečná, tak ji neberte tak vážně jako jiné, ale něco na tom bude. Jestli toto čtou i rodiče, nemějte nám to za zlé. :D

Simča a Radim



## Kapitola pátá

# Šikana

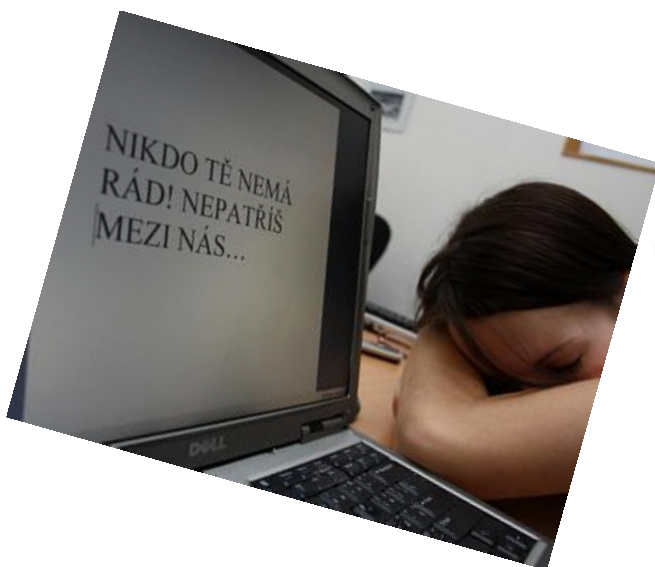
Šikana se dělí na dva druhy, na tělesnou a na psychickou.

Fyzická: S fyzickou šikanou se setkáváme nejvíce ve školách. Tento druh šikany probíhá způsobem, že skupina lidí si vybere slabšího jednotlivce a začnou mu brát věci, peníze apod. Začnou ho bít a většinou tyto oběti nikomu neřeknou a to je ten největší problém.

Psychická: Psychická šikana není o bolesti, vyskytuje se většinou na sociální síti, například Facebook. Tento druh šikany je mnohem horší než fyzická. Tato šikana probíhá tak, že jedinec nebo dva si vyberou slabšího člověka a začnou mu nadávat, urážet nebo vyhrožovat, že uveřejní jeho fotky, že ho zmlátí. Tato šikana nekončí bolestí, tato šikana končí psychickými problémy a poruchami osobnosti a někdy i k sebevraždám, zkrátka a dobře šikana není hra.

I když se zdá, že z šikany se nedá uniknout, není to pravda, existují různé telefonní sítě (např. Linka bezpečí 116 111), kde vám pomůžou, aby vaše šikanování skončilo. Pokud tě někdo šikanuje, můžeš se obrátit na školního psychologa a nebát se mu se vším svěřit.

Radim a Simča



## Kapitola šestá

# Škola

Se školou se všichni neustále potýkáme, každou chvíli je tu písemka nebo ústní zkoušení. Ale tohle všechno se děje kvůli tomu, abychom měli známky, pomocí kterých si najdeme zaměstnání. Když se budete učit pravidelně, což nedělá skoro nikdo, koho znám, všichni se učí jenom na písemky a někdo ani to. Ale to je nesmírná chyba, když se neučíte, tak to vede ke špatným známkám a k špatnému průměru, a co by nevidět vaše zaměstnání je, že zametáte chodníky. Radim vám dobře nikdy školu neflákejte, budete toho navždy litovat. Všichni do vás drtí, uč se, uč se a má to důvod. Rodiče vám určitě říkají, že je to pro vaše dobro, a mají pravdu. Teď si to možná neuvědomujete, abych řekla pravdu, já moc také ne, ale pravda je taková, že v dospělosti toho budete litovat. Je lepší drtit se teď než přežívat v budoucnu.

Simča a Radim





## Kapitola sedmá

# Kamarádi

Kamarádi jsou hlavně ti lidé, kteří vás nezradí, nevymění za někoho jiného a nepomlouvají za vašimi zády. Přátelství v dnešní době je dost vzácné. Většina se spolu baví kvůli nějakému důvodu, např. někdo je bohatý, slavný, nebo oblíbený. Skončí to, když ten méně oblíbený... vás podrazí kvůli někomu jinému. Dnes už lidem nezáleží, jaký jste uvnitř, ale na tom, jaký jste pro ostatní. Někdo o vás prohlásí nějakou nekalost a hned se vám všichni vyhýbají, protože si pomyslí, co to udělá s nimi, když se s vámi budou bavit.

Moje kamarádka: Od první třídy jsme byly ty nejlepší kamarádky, ale pak se něco zvtlo a začala dolézat za někým jiným, udělala si na mě čas, jenom tehdy, když něco potřebovala, ranilo mě to. Jednoho dne se rozhodla, že s tím dotyčným skončí, protože už ji nebavilo poslouchat jeho rozkazy. Uvědomila si, kdo je pro ni důležitý a od té doby jsme pořád spolu. Však víte, děláme blbosti a jiné „ptákovinky“. :D Jsem ráda, že to takhle dopadlo, vím, že většinou to skončí jinak. Je mi líto těch, kteří nenašli tu pravou osobu, ale hlavu vzhůru, je to jako s láskou ten pravý/pravá se vždy najde. :D

Simča



## Kapitola osmá

# Zevnějšek

Každý máme problém se zevnějškem. U někoho to můžou být beďary nebo oblečení.

### Beďary

Beďary má asi každý puberták. Je s nimi dost velký problém, jediné, co můžu doporučit, je buď zajít k doktorovi, tedy pokud to bude ve větší míře, jestli to bude méně vážné, stačí nějaké masti. Znam spoustu lidí, kteří si s tím hlavu nelámou. A to jich mají dost. Já osobně jsem to měla za dost velký problém, ale postupně jsem si na to začala zvykat. Už mi to takový problém nedělá, protože vím, že je to normální a jiní se s tím budou taky potýkat.

### Oblečení

S oblečením si nedělejte vrásky, dnes už je v módě úplně všechno. Jestli se to někomu líbit nebude, řekněte mu, že je to jeho názor a ne váš.



Simča



# Obsah

První kapitola	2. strana
Druhá kapitola	4. strana
Třetí kapitola	5. strana
Čtvrtá kapitola	6. strana
Pátá kapitola	7. strana
Šestá kapitola	8. strana
Sedmá kapitola	9. strana
Osmá kapitola	10. Strana

Vím, že jste čekali taky kapitolu o sexu, bohužel ten, co ji měl udělat, neudělal. Moc se omlouváme. ☹

Doufáme, že se vám naše příručka líbila. Jestli ne, je to vaše chyba, nejsme dokonalí a ani vy ne, ale pokud ano, dejte like a sdílejte. :D

