



★ LEN ★ PRE ★ BABY ★

Lydia
Hauenschildová



O všetkom, čo je v živote dôležité:
priateľstvo, telo, láska, chlapi,
móda, štýl, škola a rodina



Obsahuje
rôzne testy
a tipy

FRAGMENT

Len pre baby

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.fragment.sk
www.albatrosmedia.sk

FRAGMENT

Lydia Hauenschildová
Len pre baby – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

LEN
PRE-BABY

The title is rendered in a hand-drawn, sketchy style. 'LEN' is in a dark purple color, with three small purple stars flanking it. It is underlined with two thick, parallel yellow strokes. 'PRE-BABY' is also in dark purple, with three small purple stars flanking it. It is underlined with two thick, parallel yellow strokes. A yellow arrow with a blue outline points towards the 'P' in 'PRE-BABY'. A small orange flower is positioned above the 'N' in 'LEN'. A small pink heart is positioned to the right of the 'Y' in 'PRE-BABY'. A green bra is sketched below the 'PRE-BABY' underline.

Lydia
Hauenschildová

FRAGMENT

Obsah



Zrazu je všetko také komplikované

Aká si a prečo?

strana 04

Maj sa rada taká, aká si!

strana 06

Moje telo, tá neznáma bytosť

Sorry, som v puberte!

strana 08

Prekliate hormóny!

strana 10

Au! Rastú mi prsia!

strana 12

Kú! Moja prvá podprsenka!

strana 14

Fuuuj! Smrdím ako tchor!

strana 16

Pomóc! Ako sa zbaviť pralesa?

strana 18

Trápne! Vyrážka!

strana 20

SOS! Mastné vlasy!

strana 22

Uuups! Odkiaľ sa tu berie tá krv?

strana 24

Takto prežiješ svoje dni

strana 26

Chaos v tínedžerskej hlave

strana 28

Test: Čo pomôže na zlú náladu?

strana 30

Tá záležitosť s chlapcami

Sú chalani oneskorenci?

strana 32

Chlapci fungujú inak

strana 34

Totálne doňho!

strana 36

Test: Ktorý chalan sa ku mne hodí?

strana 38

Od kamarátok a nepriateľiek

Nikto nie je rád sám

strana 40

Od BFF a ABF

strana 42

Test: Som perfektnou kamoškou?

strana 44

Navždy priateľky

strana 46

Partia	strana 48
Test: Robíš vždy to, čo ti povedia iní?	strana 50
Veľa zábavy na internete!	strana 52
Láska cez internet	strana 54
Preč od protivných zbabelcov	strana 56

Hlúpi rodičia, blbá škola?

Prečo mi rodičia lezú na nervy?	strana 58
Stále samé hádky	strana 60
Bez pravidiel to nepôjde?	strana 62
Test: Som naozaj taká neznesiteľná?	strana 64
Žiadna chuť na školu?	strana 66
Som ranný mrzút	strana 68

Zrkadielko, zrkadielko, povedzže mi

Chcem byť pekná!	strana 70
Mám sa už maľovať?	strana 72
Štíhla ako barbie?	strana 74
Tak sa budeš celkovo cítiť dobre	strana 76
Vždy ostať pekne v pohybe!	strana 78
Šaty robia dievča	strana 80
Šikovné tipy a triky	strana 82

Do života na plný plyn

Čo smiem od akého veku?	strana 84
Čo ďalšie sa píše v knihe zákonov	strana 86
Vreckové	strana 88
Moje osobné impérium	strana 90
Padnúť. Postaviť sa. Napraviť si korunu. Ísť ďalej.	strana 92

Slovníček

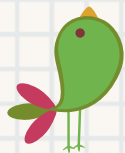
strana 94



ZRAZU



je všetko také komplikované



Aká si a prečo?

Prečo sa ti v poslednom čase tak ťažko vstáva ráno z postele? Prečo si domáce úlohy teraz často robíš na poslednú chvíľu? Prečo očervenieš ako paprika, keď ťa osloví nejaký chlapec? Takto to predsa ešte pred pár mesiacmi nebolo.



Zrazu je všetko iné. Ale – prečo? Odpoveď je jednoduchá: Postupne dospievaš a TO vôbec nie je jednoduché!



Tvoje telo – stavenisko

Predstav si svoje telo ako jedno obrovské stavenisko. Na všetkých jeho miestach a vo všetkých jeho kútoch sa momentálne usilovne pracuje: zrazu o hodný kus narastieš. Zväčšia sa ti prsia. Zaoblia sa ti boky. Na ohanbí a v podpažiu ti vyrašia prvé chlípky. Dokonca aj tvoj mozog sa mení. A toto všetko je pre teba značne náročné!



Ako dlho toto celé potrvá?

Obdobie, počas ktorého dospievaš, sa nazýva adolescencia. U dievčat začína približne v desiatom roku života a končí okolo 20. narodenín. Treba uznať, že také dlhé obdobie prestavby je otravné. Ale, na strane druhej, z tohto obdobia vyplynie aj niečo pekné!

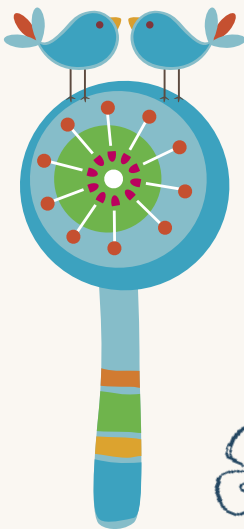


Taký zmätok!

Na tvojej stavbe sa to mrví bez ladu a skladu. Preto je celkom normálne, že sa často cítiš neisto. Osem z desiatich dievčat si dokonca v tomto období pripadá škaredo a hlúpo. A kto sám seba nedokáže vystáť, ten občas robí hlúposti. Smiech a slzy sa preto u teba často vyskytujú bok po boku.

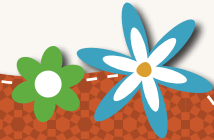
Kúl sú vždy tí druhí

Či tomu veríš, alebo nie, dokonca aj tá úžasná blondínka z vedľajšej triedy, ktorú tak obdivuješ, niekedy leží vo svojej izbe na posteli a praje si byť niekým iným. Ktohovie – možno chce byť práve taká ako ty!



Rýchly tip

Nemôžeš samu seba vystáť? Tak sa okamžite postav pred zrkadlo, vyplaz na seba jazyk (ak chceš, môžeš na seba vychrliť všetky škaredé slová, ktoré ti len zídu na um). Stav sa, o čo chceš, že ťa to rozosmeje 😊.



Maj sa **rada** taká, **aká si!**



Priznávame, že mať sa rád nie je vždy jednoduché. Preto je v tomto prípade dovolené snívať. Predstav si, že si môžeš svoj život zameniť s nejakou hviezdou.



Konečne byť hviezdou!

Kým by si najradšej chcela byť?

Ale teraz na rovinu:

Bolo by naozaj také super byť niekým iným?

Každý jeden deň? Celý život?



Zamysli sa:

Človek je najšťastnejší vtedy, keď môže byť sám sebou. Bez divadla a bez pretvárk.

Kto naozaj som?

Kto dobre pozná sám seba, cíti sa okamžite o niečo lepšie. Tu je zopár otázok, ktoré ti pomôžu porozmýšľať o sebe:



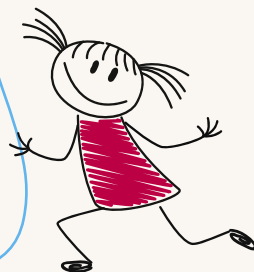
1. Čo najradšej robíš?
2. Čo sa ti na sebe páči?
3. Prečo ťa majú radi tvoji priatelia?
4. Na čom sa rada smeješ?
5. Čo vieš obzvlášť dobre?
6. Prežila by si sama na opustenom ostrove?



Napadlo ti niečo pri odpovedaní na tieto otázky? Máš mnoho dobrých vlastností. Tak si jednoducho ver. Potom sa ti v budúcnosti podarí uskutočniť aj mnoho z tvojich plánov.

Plány do blízkej budúcnosti:

1.
2.
3.



Tak, a teraz sa u teba zastaví dobrá víla a splní ti tri životné prania. Odpovede si dobre rozmysli. Veď taká príležitosť predsa neprichádza každý deň!

Tri životné prania:

1.
2.
3.





Moje **TELO**, tá neznáma bytosť

Sorry, som v puberte!

Slovo „puberta“ si pravdepodobne v poslednom čase počula toľko-krát, že ho už ani nevnímaš. Keď tvoji rodičia vzdychajú: „Pomoc, naša dcéra je v puberte!“, tak to inými slovami môže znamenať: „Pomoc, naša dcéra sa správa nemožne!“



Čo to vlastne tá puberta je?

Pojem „puberta“ nemá nič spoločné s nevhodným správaním. Toto slovo má pôvod v latinčine a v preklade znamená začínajúca pohlavná zrelosť. Pretože v tomto období sa meníš z dievčaťa na mladú ženu, ktorá môže otehotnieť.

Zamysli sa

Puberta netrvá tak dlho ako ,
adolescencia. Už okolo 12. – 14. roku
života si pohlavne dospelá, ale ani
zdaleka nie dospelá.



Tínedžeri nevysedávajú nad čajom

Pojem „tínedžer“ (teenager) pochádza z USA.

„Teen“ predstavuje koncovku číselníka od trinásť do devätnásť a „age“ znamená „vek“. Tínedžerkou si teda v období medzi 13. až 19. rokom života.

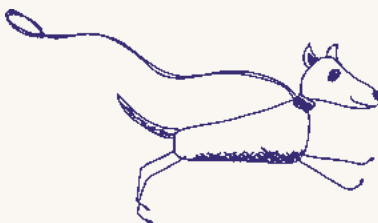
Som oneskorená vo vývoji?

Puberta sa nezačína u všetkých dievčat v rovnakom veku. Niektoré dostanú prvú periódu už v deviatich rokoch, iné naproti tomu až v štrnástich alebo pätnástich. Pokiaľ sa u tvojej kamošky všetko turbulentne vyvíja, kým u teba sa ešte nič ne deje – žiadnu paniku! Je to úplne normálne.



Divokí hulváti!

Nie, výnimočne nie je reč o tebe, ale o mladých psoch. Vedela si, že aj šteniatka sa časom dostanú do puberty? To sa psom stáva, keď majú približne 9 mesiacov. Aj psy sa v tomto období správajú bezočivo a nevychované. Chcú ukázať, aké sú odvážne a silné, a iba s nevôľou počúvajú rozkazy svojich pánov a paničiek. Takže aj ich puberta býva značne náročná...



Prekliate **hormóny!**

Každá puberta sa začína v hlave. Pretože takmer všetky zmeny, ktoré sa počas nasledujúcich rokov udejú s твоjím telom, riadi mozog. Jedno maličké miesto v tvojom mozgu odštartuje tvoje sexuálne dozrievanie.



Ako to s tými hormónmi funguje?

Len čo si na to dostatočne zrelá, tzv. hypofýza, alebo inak povedané podmozgová žľaza, vyprodukuje špeciálny druh hormónov. Tieto hormóny sa prostredníctvom krvi dostanú do ostatných častí tvojho tela. Predovšetkým твоjim vaječníkom odkážu: „Hej! Rýchlo vyrobte veľa pohlavných hormónov! Toto dievča má dospieť!“ Vďaka tomu telo začne produkovať estrogén... a v tebe začnú tikať pubertálne hodiny.

E-mailý tela

Hormóny sú maličké prevádzkače. Telo si ich vyrába samo prostredníctvom príslušných žliaz. Potom ich rozpošle na miesta, kde sú potrebné. A tam hormóny dávajú telu dôležité povely.





Som pekná?

Hormóny sa nepostarajú iba o to, že sa tvoje telo začne meniť. Teraz aj cítiš a roz-mýšľaš inak. Zrazu je pre teba dôležité, ako vyzeráš. Takže dokážeš stáť hodiny pred zrkadlom, chceš sa maľovať a nosiť tie najsuprovejšie veci.

Okrem toho venuješ oveľa viac pozornosti tomu, ako sa obliekajú tvoje kamošky a ako sa celkovo správajú. Toto ti doteraz bolo celkom jedno. Ale v puberte sa rada s ostatnými porovnávaš.

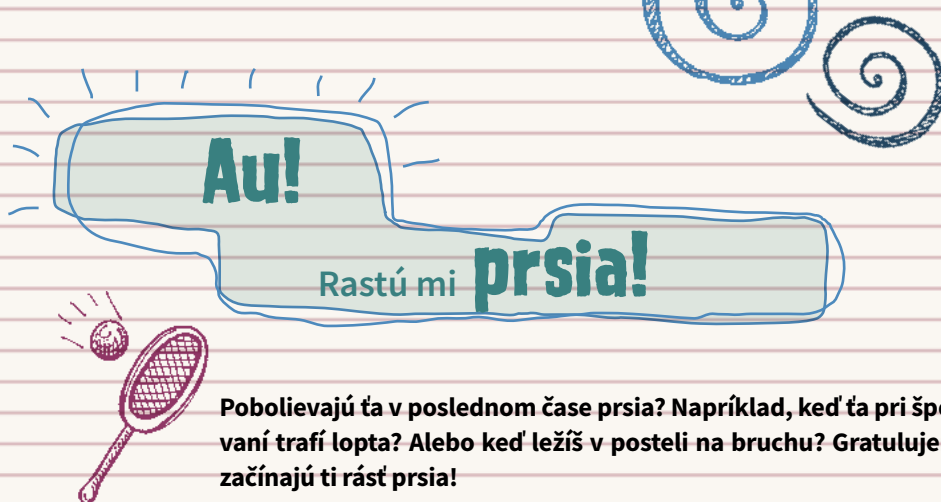


Tá záležitosť s chlapcami

Hormóny v tvojom tele sa dokonca postarajú aj o to, že ti zrazu pripadá dôležité, čo si o tebe myslia chlapci. Neustále sa spytuješ samej seba: Páčim sa im? Majú radi môj smiech? Pozve ma možno niektorý z nich na obed? Alebo do kina?

Puberta je teda jedným napínavým obdobím. Nemusíš z nej mať žiaden strach. Pretože na rovinu: Koho by už len rozhodili nejaké malé hormóny? A tá záležitosť s chlapcami bude tiež celkom zábavná...





Pobolievajú ťa v poslednom čase prsia? Napríklad, keď ťa pri športovaní trať lopta? Alebo keď ležiš v posteli na bruchu? Gratulujeme – začínajú ti rásť prsia!

Ako prsia rastú

Najprv sa ti zväčšia bradavky. Pokožka okolo nich sa vyduje smerom von a stmavne. A nakoniec začnú rásť aj samotné prsníky. Vtedy sa dokonca môže stať, že jeden prsník bude rásť rýchlejšie ako ten druhý. Ale žiaden strach, nestane sa z teba zombie. Najneskôr na konci puberty sa veľkosť oboch prsníkov takmer vyrovná (úplne rovnaké sú totižto iba u minimálneho množstva žien).

Au! Keď prsia rastú, sú veľmi citlivé. Bolia pri dotyku skoro tak, ako keby si mala modrinu. No len čo sa ti prsia vyvinú, bolieť prestanú.

Načo sú vlastne tie prsia dobré?

Prsia sú znakom toho, že sa z teba stáva žena. Hormóny zapríčinia, že tvoje telo začne pôsobiť ženskejším dojmom.

V prsníkoch sa neskôr bude tvoriť mlieko pre bábätko. To sa však stane len vtedy, keď sa žene dieťaťko narodí. Keď dieťaťko vyrastie a prestane piť materské mlieko, prsníky ho už nebudú tvoriť. Žiadne bábätko – žiadne mlieko.



Blbé reči – nepríjemné pohľady

Chlapcom žiadne prsia nerastú. Žeby sa im preto zdali dievčenské prsia také zaujímavé? V každom prípade sa veľmi radi pozerajú tým smerom. A taktiež majú o nich aj blbé poznámky. Najlepšie urobíš, ak sa budeš tváriť, že si to nevšímaš. A ak sa ti to aj napriek tomu nebude veľmi pozdávať, určite ti pomôže, keď sa o tom porozprávaš s najlepšou kamoškou. Zdieľané útrapy sú polovičné útrapy.

Sú moje prsia príliš malé?

Práve v puberte sa mnoho dievčat zamýšľa nad veľkosťou svojich prs. Tešia sa, že im začínajú prsia rásť, a zároveň si prajú, aby im podľa možnosti narástli čo najväčšie! Ale neexistuje žiadne príliš malé poprsie. Malé prsia sú v budúcnosti rovnako funkčné ako tie veľké. Aké veľké prsia ti narastú, nemôžeš v žiadnom prípade ovplyvniť, to je dané už od narodenia. Prsia rastú približne do osemnástky, takže sa ešte určite niečo udeje.

Malé prsia majú svoje výhody:

- ☆ Nezavadzajú pri športe.
- ☆ Nebude ťa ich vinou bolieť chrbát, ako sa to stáva dievčatám s veľkými prsami.
- ☆ Pôsobíš štíhlo.

