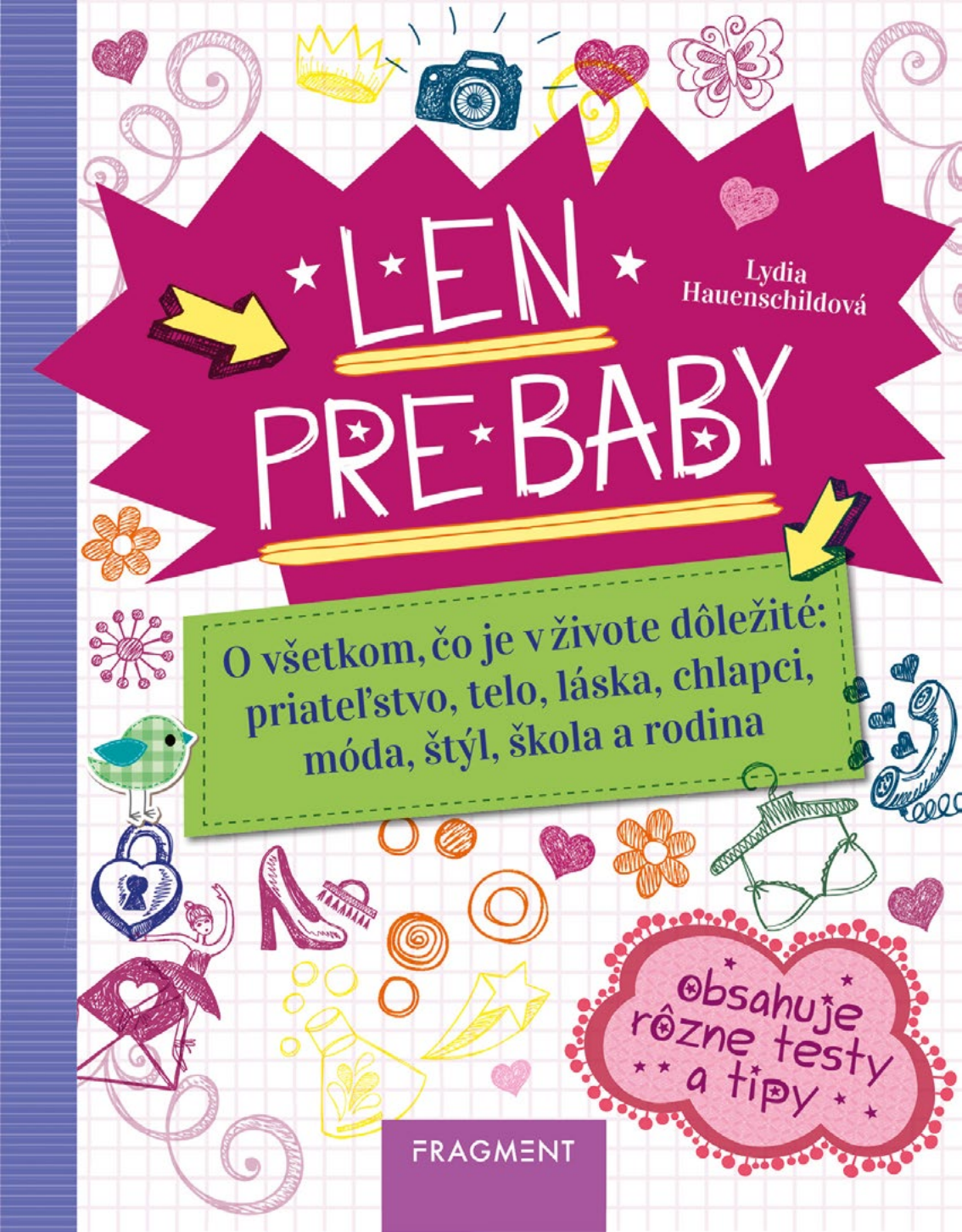




★ LEN ★ PRE ★ BABY ★

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 yellow strokes. 'PRE-BABY' is also in dark purple, with three small purple stars flanking it. It is underlined with two thick 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!

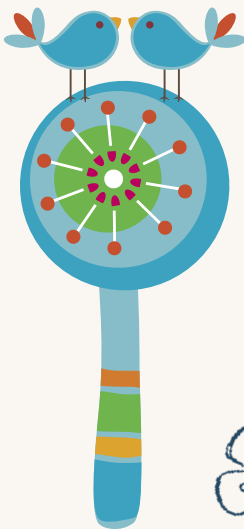


Taký zmätok!

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.

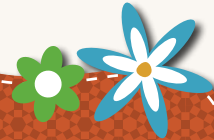
Kúl sú vždy tí druhí

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.