

Оглавление

Предисловие 6
Как читать эту книгу 10

1 Взросление

Мозг подростка 14
Самоидентичность 16
Независимое мышление 18
Резкие перепады настроения 20
Самовыражение 22
Гендер 24

2 Половое созревание у девушек

Что такое пубертат? 28
Женские гормоны 30
Изменения в организме 32
Женские половые органы 34
Менструальный цикл 36
Личная гигиена 38
Грудь 40
Бюстгальтер 42

3 Половое созревание у юношей

Что такое пубертат? 46
Мужские гормоны 48
Изменения в организме 50
Яички 52
Половой член 54
Ломка голоса 56

4 Здоровое тело

Поддержание чистоты 60
Пот и запахи 62
Волосы на теле 64
Прыщи 66
Здоровое питание 68
Расстройства пищевого поведения 70
Образ собственного тела 72
Физические нагрузки 74
Сон 76
Подростковые болезни 78

5 Здоровый дух

Благоприятное психическое состояние 82
Эмоции 84
Уверенность в себе и самооценка 86
Интроверты и экстраверты 88
Устойчивость к внешним воздействиям 90
Стресс 92
Тревога и депрессия 94
Панические атаки и фобии 96
Самоповреждающее поведение 98

6 Потенциал достижений

Школьная жизнь 102
Экзамены и контроль 104
Решение проблем 106
Увлечения и интересы 108
Деньги 110
Цели и желания 112
Профориентация 114
Виды карьеры 116
Поступление в вуз 118
Альтернативы обучению в вузе 120
Устройство на работу 122
Выступление на публике 124

7 Цифровая жизнь

Интернет 128
Социальные сети 130
Цифровое «я» 132
Критичный подход 134
Цифровые привычки 136
Кибербуллинг 138
Безопасность онлайн 140
Конфиденциальность информации 142
Игры 144

8 Большой мир

Безопасность на улице 148
Буллинг 150
Дискриминация 152
Равенство 154
Религия 156
Гражданство 158
Понимание новостного потока 160
Алкоголь 162
Курение 164
Вред наркотиков 166

9 Семья

Жизнь в семье 170
Отношения между подростком и родителями 172
Доверительные отношения 174
Разрешение конфликтов 176
Трудные жизненные ситуации 178
Братья и сестры 180

10 Отношения

Коммуникационные навыки 184
Дружба 186

Взаимодействие 188
Давление со стороны сверстников 190
Знакомства и ухаживания 192
Отвержение 194
Здоровые отношения 196
Нездоровые отношения 198
Разрыв отношений 200

11 Секс

Мастурбация 204
Девственность 206
Согласие 208
Интимные отношения 210
Секс 212
Оргазм 214
Половое размножение 216
Относительно безопасный секс 218
Контрацепция 220
Бактериальные и паразитарные ИППП 222
Вирусные ИППП 224
Беременность 226
Беременность: что дальше? 228
Порнография 230
Секстинг 232
Подробнее 234
Глоссарий 236
Алфавитный указатель 240
Благодарности 244