

Cuprins

Iubite adolescent,.....	11
Adolescentul, ca personaj literar.....	23
I. DESPRE ADOLESCENT ȘI ADOLESCENȚĂ..	25
I.a. SCHIMBĂRILE FIZICE.....	26
a. Alimentația organismului.....	28
b. Începem cu apa pe care o bem.....	29
c. Unele reguli de alimentație rațională.....	33
d. Alte tulburări de alimentație.....	37
1.b. MIRACOLUL CORPULUI UMAN ȘI FRUMUSEȚEA SA.....	39
a. Nudul.....	40
b. Tatuajul.....	40
c. Piercing.....	41
d. Vom fi mai frumoși prin chirurgia estetică?.....	41
e. Din „principiile” modei.....	43
f. Frumosul, urâtul și <i>kitsch</i> -ul.....	45
g. Între feminism.....	49
h. și... misoginism.....	51
i. <i>Sexismul</i> și alte chestiuni „bărbătești”.....	52
I.c. IMPLICAȚIILE AFECTIVE.....	54
a. Între rațiune și sentiment.....	54
b. De ce a greși „e omenește”?.....	56
c. Debutul unor preocupări benefice.....	56
d. „Prietenii” necuvântători de apartament.....	57
e. Manifestări „normale”.....	62
II. PRINCIPALELE AFECȚIUNI ALE ADOLESCENȚILOR.....	67
II.a. BOLI PSIHOLOGICE ȘI PSIHIATRICE SPECIFICE ADOLESCENȚEI.....	69
a. Diabetul.....	70
b. Apatia.....	71
c. Depresia.....	72
d. Anxietatea.....	73
e. Tulburarea obsesiv - compulsivă:(TOC).....	73
f. Stresul.....	74

Dumitru Tiutiuca

g. Migrena,.....	75
h.Papiloamele	77
i.Boli din cauza cărora se poate muri în 24 de ore	77
III. PERSONALITATEA.....	79
a.Cum se poate pierde personalitatea?	80
b.Complexele	82
III.a. TEMPERAMENTUL	84
a. Introvertitul	85
b. Colericul.....	85
c. Sangvinicul:.....	86
d. Flegmaticul:.....	87
e. Melancolicul:	87
III.b. APTITUDINIILE.....	88
III.c.MOTIVAȚIA.....	90
III.d. CARACTERUL.....	92
III.e. TREBUIȚELE	93
a. Nevoi fiziologice:	93
b. Nevoi de securitate:	93
c. Nevoia de apartenență:	93
d. Nevoia de stimă:.....	94
e. Nevoia de auto-actualizare:.....	95
III.f. CREATIVITATEA	95
a.Creativitate și inteligență.....	96
b. Caracteristici ale persoanelor creative.....	98
c. Etapele procesului de creație:	99
d. Despre muncă și iarăși muncă.....	101
f. Plagiatul	106
III.g. VIAȚA SEXUALĂ A ADOLESCENȚILOR.....	108
a.Organele genitale ale omului.....	109
b.Dragoste și sex.....	112
c.Apariția menstruației la fete	115
d. Când ar trebuie să se înceapă viața sexuală?	117
e. Apariția feminității.....	118
f. Apariția bărbăției	119
g. Mărimea sânilor și a penisului.....	121
h.Sarcina și metode contraceptive pentru femei.....	122
i.Metode contraceptive pentru bărbați	123
j.Contraceptivele de urgență	124
k. Despre <i>sărut</i>	125
l.Alte probleme ale sexualității	126

III.h.BOLI GINOCOLOGICE CU TRANSMITERE

SEXUALĂ.....	130
a. Gonoreea	130
b. Infecțiile vaginale	131
c. Chlamydia	132
d. Herpesul	132
e. Sifilisul.....	133
f. Infecția tractului urinar	134
g. Vaginita.....	134
h. Păduchii genitali și paraziții interni	135
i. Hepatita B.....	135
j. HIV/SIDA	135

IV. FAMILIA, ÎNTRE MODERNITATE ȘI

TRADIȚIONAL.....	137
a. Familia este (și era) celula de bază a societății	137
b. Conflictul dintre generații	140
c. Schimbări în familie	141
d. Conflictele în familie	142
e. Criza familiei, în literatură	143
f. Cele mai frecvente cauze ale divorțului.....	146
g. Sfaturi pentru părinții „ascultători”	147
h. Greșeli pe care mamele este bine să le evite în relația lor cu fiicele	149

V. ALTE PROBLEME DE SĂNĂTATE, ÎN

ATENȚIE	153
a. Controlul danturii	153
b. Consultul oftalmologic	153
c. Diabetul zaharat	155
d. De ce igiena devine o problemă pentru adolescenți?	156

VI. CUM ÎNVĂȚĂM?..... **159** |

a. Învățarea	159
b. Cum pregătești ambientul pentru învățare	161
c. Câteva tehnici de învățare	162
d. Cititul și scrisul.....	163
e. Notă asupra ortografiei limbii române	166
f. Scrisul și cititul pe calculator	167

VII. DESPRE ARTA/ȘTIINȚA COMUNICĂRII **169** |

a. Comunicarea non-verbală	171
----------------------------------	-----

Dumitru Tiutiuca

b. Fake news-urile („știrile false”) 173

VIII. DIN SUBIECTELE PREFERATE DE

DISCUȚIE ÎNTRE ADOLESCENȚI 177

a. Despre politic 177

b. Despre specificul național și globalizare 179

c. Migrații și „migrații” 180

d. Religia și Biserica 182

IX. DESPRE COMPORTAMENTUL

ADOLESCENTIN 185

a. Lipsa bunului simț 185

b. Decăderea bunelor maniere? 186

c. Totdeauna „*celălalt*” este de vină 188

d. Agresiunea și violența 190

e. Asumarea riscurilor 193

f. Comportamente în situații „*mai speciale*” 194

g. Abuzul de vicii 196

h. Frecventarea cluburilor și barurilor 200

i. Pariurile, jocurile pe calculator etc. 201

j. Alte modificări comportamentale 201

k. Minciuna, ca adevăr 202

l. Computerul, dar nu numai 205

m. Asaltul *Mass–mediei* 206

n. Credința în *ocultism*... 207

o. Pornografia 210

p. Atenție la așa numitul „*trafic de persoane*”! 212

r. Există, oare, o *literatură porno*? 214

s. Grupul social și influențele lui 218

ș. Manipularea 219

ANEXE: LECTURI FACULTATIVE 223

1. Exemple de teste de personalitate 225

2. Decalogul biblic 234

3. Declarația drepturilor omului și ale cetățeanului

..... 235

SCURTĂ ANTOLOGIE DIN CELE MAI

FRUMOASE POEZII DE DRAGOSTE 238