

Ú V O D	1
I. Co je puberta a jak správně využít tohoto období pro upevnění tělesného i duševního zdraví	
Tělesné změny v dospívání	3
Životospráva a její vliv na celkový zdravotní stav	6
Péče o celkový vzhled	9
II. Duševní změny v dospívání. Celkový rozvoj osobnosti v období od čtrnácti do dvaceti let	12
Osobnost člověka	13
Temperament	14
Charakter	16
III. Citové vztahy mezi mladými lidmi	18
Láska	20
Volba životního partnera	20
IV. Úskalí v životě mladých lidí	
Škodlivé návyky	25
Vliv kolektivu na vývoj osobnosti	27
Neukázněnost v sexuálním životě a její následky	28
Antikoncepce	30
Z á v ě r	33
Použitá literatura	35